

3月 月間献立表

	朝	昼	夜	栄養価	
3/1 日	大豆の洋風煮 春菊の和え物 パン スープ	豆腐ハンバーグ がんもの煮物 菜の花のお浸し ごはん すまし汁	チキンカツ 玉子焼き オクラときのこのドレッシング和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1511kcal
				塩分	9.0g
3/2 月	ごぼうの金平 もやしと人参のおかか和え ごはん みそ汁	アジの照り煮 ちくわのうま煮 スパサラダ ごはん みそ汁	クリームシチュー ミニハンバーグ チンゲン菜のからし和え ごはん	合計	
				カロリーー	1450kcal
				塩分	9.7g
3/3 火	高野豆腐の煮物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	ちらし寿司 たけのことがんもの炊合せ ブロッコリーのコーンと和え すまし汁	豚肉の甘辛煮 お好み焼き かぼちゃの煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1467kcal
				塩分	7.1g
3/4 水	切干大根の煮付け ほうれん草のツナ和え ごはん みそ汁	トンカツ れんこんの生姜煮 春雨の和え物 ごはん すまし汁	おでん カリフラワーのねぎ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1515kcal
				塩分	8.8g
3/5 木	肉団子のケチャップ煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	肉豆腐 チヂミ オクラの和え物 ごはん みそ汁	タラのみそ煮 水ぎょうざ 春菊のきのこ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1500kcal
				塩分	9.5g
3/6 金	ひじきの煮物 温泉卵 ごはん みそ汁	鶏肉のさっぱり煮 里芋の煮物 マカロニサラダ ごはん みそ汁	そぼろ丼 ふきと油揚げの煮物 なすの和え物 すまし汁	合計	
				カロリーー	1551kcal
				塩分	10.1g
3/7 土	じゃがいもの甘辛煮 大根とカニカマの酢の物 ごはん みそ汁	赤魚の塩焼き煮 えびカツ チンゲン菜のごま和え ごはん すまし汁	ハンバーグ がんもの煮物 もやしとキャベツの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1438kcal
				塩分	8.7g
3/8 日	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 パン スープ	牛肉とごぼうの炒め煮 はんぺん焼き 菜の花の和え物 ごはん みそ汁	アジの煮付け 豆腐のねぎあんかけ 切干大根のナムル ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1509kcal
				塩分	9.8g
3/9 月	ハーフオムレツ 大豆の甘煮 ごはん みそ汁	つくねのみそだれ 大根のカニカマ煮 ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁	白身フライ いんげんとちくわの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1547kcal
				塩分	9.9g
3/10 火	厚揚げの柚子風味煮 れんこんの和え物 ごはん みそ汁	タラのみぞれ煮 なすの煮物 カリフラワーの和え物 ごはん みそ汁	豚肉の焼き肉たれ 里芋の煮物 もやしの梅風味和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1582kcal
				塩分	9.9g
3/11 水	たけのこときのこのうま煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	豚肉のバーベキューソース チヂミ 春菊のお浸し ごはん みそ汁	鶏肉のごま醤油煮 しゅうまい ひじきの煮物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1528kcal
				塩分	9.8g
3/12 木	じゃがいものコンソメ煮 マカロニサラダ ごはん みそ汁	赤魚の生姜煮 高野豆腐の煮物 大根ともずくの酢の物 ごはん みそ汁	カレーライス ミニハンバーグ オクラとコーンの和え物	合計	
				カロリーー	1421kcal
				塩分	9.3g
3/13 金	はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ がんもの煮物 春雨とハムの和え物 ごはん すまし汁	いか団子の煮物 かぼちゃのうま煮 玉子焼き ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1466kcal
				塩分	9.0g
3/14 土	ちくわのおかか和え ポテトサラダ ごはん みそ汁	豚肉のねぎみそ煮 煮奴 ふきと油揚げの煮物 ごはん すまし汁	アジの煮付け 切干大根の煮物 お好み焼き ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1485kcal
				塩分	9.4g
3/15 日	なすとベーコンの洋風煮 菜の花の青じそ和え パン スープ	鶏肉のトマト煮 ごぼうの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ 温泉卵 ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1535kcal
				塩分	8.7g

	朝	昼	夜	栄養価	
3/16 月	里芋の煮物 チンゲン菜のカニカマ和え ごはん みそ汁	タラのごま醤油煮 大豆の煮物 水ぎょうざ ごはん すまし汁	豚肉と大根の照り煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーのおかか和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1483kcal
				塩分	8.7g
3/17 火	厚揚げのみそ煮 もやしと油揚げのピーナッツ和え ごはん みそ汁	かき揚げ丼 たけのこと肉団子の煮物 オクラの和え物 みそ汁	クリームシチュー 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ごはん	合計	
				カロリーー	1508kcal
				塩分	7.7g
3/18 水	ほうれん草の和え物 ハーフオムレツ ごはん みそ汁	麻婆豆腐 春雨サラダ ブロッコリーの和え物 ごはん すまし汁	赤魚のねぎソース いんげんとがんもの煮物 たこ焼き ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1459kcal
				塩分	8.8g
3/19 木	えび団子のトマト煮 ポテトサラダ ごはん みそ汁	チキンカツ ひじきの煮物 菜の花の和え物 ごはん すまし汁	おでん ふきの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1507kcal
				塩分	9.8g
3/20 金	カリフラワーのごま煮 玉子豆腐 ごはん みそ汁	アジの甘辛煮 れんこんと油揚げの煮物 なすの生姜醤油和え ごはん みそ汁	ハヤシライス ミニハンバーグ 人参とコーンのフレンチ和え	合計	
				カロリーー	1528kcal
				塩分	9.2g
3/21 土	玉子焼き 切干大根の煮物 ごはん みそ汁	鶏肉のみぞれ煮 かぼちゃの含め煮 春菊の和え物 ごはん みそ汁	肉団子の煮物 チヂミ ごぼうのねぎ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1535kcal
				塩分	9.2g
3/22 日	大豆のドレッシング和え スパサラダ パン スープ	ホイコーロー じゃがいもの煮物 生姜はんぺんの煮物 ごはん すまし汁	タラのきのこ煮 煮奴 ブロッコリーのピーナッツ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1512kcal
				塩分	8.6g
3/23 月	厚揚げの煮物 春雨サラダ ごはん みそ汁	豆腐ハンバーグ たけのこの土佐煮 カリフラワーの和え物 ごはん すまし汁	トンカツ オムレツ 里芋の煮物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1534kcal
				塩分	9.0g
3/24 火	がんもの含め煮 もやしとハムのねぎ和え ごはん みそ汁	赤魚の柚子風味煮 高野豆腐の煮物 しゅうまい ごはん みそ汁	肉じゃが ちくわの煮物 菜の花の青じそ和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	7053kcal
				塩分	9.0g
3/25 水	ふきといか団子の煮物 オクラの和え物 ごはん みそ汁	木の葉丼 コロッケ 春菊の和え物 みそ汁	つくねのみそだれ 豆腐のあんかけ マカロニサラダ ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1413kcal
				塩分	9.2g
3/26 木	かぼちゃのコンソメ煮 ブロッコリーのコーンと和え ごはん みそ汁	豚肉のスタミナ炒め お好み焼き 大根とカニカマの酢の物 ごはん すまし汁	アジのさっぱり煮 水ぎょうざ 大豆のごま照り煮 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1482kcal
				塩分	8.5g
3/27 金	ごぼうの煮物 チンゲン菜の和え物 ごはん みそ汁	白身フライ じゃがいもの煮物 はんぺん焼き ごはん すまし汁	えび団子の煮物 ひじきと油揚げの煮付け 玉子豆腐 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1451kcal
				塩分	11.2g
3/28 土	いんげんと厚揚げの煮物 なすのボン酢和え ごはん みそ汁	カレーライス 温泉卵 スパサラダ	鶏肉の照り焼き チヂミ ほうれん草のカニカマ和え ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1534kcal
				塩分	8.6g
3/29 日	ハーフオムレツ カリフラワーのツナ和え パン スープ	タラの生姜煮 豆腐のみそだれ オクラとちくわの和え物 ごはん みそ汁	メンチカツ 大根のきのこ煮 もやしの中華ごま和え ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1456kcal
				塩分	9.1g
3/30 月	ふきと油揚げの煮物 スパサラダ ごはん みそ汁	豚ねぎ丼 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 すまし汁	赤魚の照り煮 厚揚げのおろし煮 ごぼうの和え物 ごはん みそ汁	合計	
				カロリーー	1505kcal
				塩分	9.1g
3/31 火	切干大根の煮物 玉子焼き ごはん みそ汁	ハンバーグ かぼちゃの煮物 れんこんのからし和え ごはん みそ汁	コロッケ がんものうま煮 チンゲン菜の和え物 ごはん すまし汁	合計	
				カロリーー	1585kcal
				塩分	8.1g