

3月 弥生

春の食材で芽吹きのをいただきます

日ごとに暖かさが増し、少しずつ春めいて参りました。旬の食材と彩り豊かなお食事で、春の訪れを感じましょう。

行事食 - 上巳の節句 -

3/3

ひなまつり

桃の花が咲く時季の節句なので、別名【桃の節句】とも呼ばれています。春の訪れを喜び、無病息災を願う日です。

- 春の彩りちらし寿司
- 野菜入りふんわりしんじょう
- 白桃プリン

ご当地グルメ [山口県]

3/18

瓦そば風茶そば

けんちょう ● 柚子ゼリー

「瓦そば」とは、山口県のご当地麺料理です。茶そばの上に甘く煮た牛肉と錦糸玉子をのせ、つゆにつけて食べます。郷土料理の「けんちょう」、さっぱりした味わいの「柚子ゼリー」とご一緒にお召上がりください!

おついたち

3/1

- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 味付け花人参(付け合わせ)
- きんぴらごぼう
- きゅうりとわかめの酢の物

春野菜のまめ知識

寒さがまだ厳しい時期に芽を出す春野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、独特の苦みは、体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあるといわれています。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなるこの時期、栄養たっぷりの春野菜を食べて身体を目覚めさせ、心身ともにすっきりと元気に過ごしましょう。

〈4月のお知らせ〉
クックデリが春をお届け ~目で見て楽しい彩り料理~

Cook Deli

3月献立表

1ライト献立 具付き

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
	肉団子の照焼 白菜のうま煮 きざみ漬け	厚揚げの野菜あんかけ きのこ入りひじき煮 高菜梅酢漬	大豆のカレー煮 いんげんとうもろこしのソテー 粒マスタード入りポテトサラダ	ぶりのみりん醤油焼き しる菜とちくわの煮浸し 金時豆	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり キャベツと青さのナムル	高野豆腐の卵とじ カリフラワーと小松菜のお浸し しば漬け	オムレツ マカロニのトマトソース炒め ひじきとみずくわいのサラダ
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 148 kcal 蛋白質 8.59 g 脂質 7.69 g 炭水化物 10.76 g 食塩 1.90 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 90 kcal 蛋白質 4.66 g 脂質 4.19 g 炭水化物 9.70 g 食塩 1.14 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 135 kcal 蛋白質 5.82 g 脂質 5.31 g 炭水化物 19.17 g 食塩 1.46 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 120 kcal 蛋白質 10.49 g 脂質 6.61 g 炭水化物 7.80 g 食塩 0.90 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 97 kcal 蛋白質 3.83 g 脂質 3.46 g 炭水化物 15.30 g 食塩 1.46 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 152 kcal 蛋白質 10.58 g 脂質 7.00 g 炭水化物 14.59 g 食塩 1.92 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 170 kcal 蛋白質 11.71 g 脂質 7.50 g 炭水化物 15.88 g 食塩 1.40 g
昼食							
	赤飯(北海道産小豆使用) 銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参(付け合わせ) きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物 SD おついたち	八宝菜 茄子の吉野煮 もやしの酢の物	春の彩りちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 白桃プリン 上巳の節句	鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み キャベツのレモンマリネ 新	マーボー茄子 さつま芋の甘煮 菜の花のお浸し 季	わかめそば(温) 卵の花 きゅうりの和え物	生姜香るタラの竜田揚げ 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 201 kcal 蛋白質 14.54 g 脂質 6.40 g 炭水化物 23.29 g 食塩 1.52 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 206 kcal 蛋白質 18.67 g 脂質 7.45 g 炭水化物 16.50 g 食塩 2.35 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.69 g 脂質 12.43 g 炭水化物 18.96 g 食塩 3.22 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 261 kcal 蛋白質 16.43 g 脂質 11.65 g 炭水化物 24.48 g 食塩 1.74 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 244 kcal 蛋白質 16.63 g 脂質 10.01 g 炭水化物 25.21 g 食塩 1.89 g	ラムネジュレ エネルギー 308 kcal 蛋白質 11.48 g 脂質 3.30 g 炭水化物 59.62 g 食塩 2.19 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 235 kcal 蛋白質 18.70 g 脂質 11.52 g 炭水化物 17.63 g 食塩 1.02 g
夕食							
	鶏のマーレード煮 キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	にしんの柚子すだちおろし煮 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティースラダ	ポークチャップ 春雨の五目炒め オクラとろろ	ハンバーグ(チーズソース) 茹でブロッコリー(付け合わせ) マッシュポテト わかめと玉ねぎの甘酢和え	いわしの生姜煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 みかんなます	カレイの中華あんかけ しゅうまい 人参とピーマンの胡麻和え	獅子頭煮込み かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ
	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 223 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 12.49 g 炭水化物 14.92 g 食塩 2.03 g	汁物の具(もやし、椎茸)● エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.72 g 脂質 15.00 g 炭水化物 12.51 g 食塩 1.61 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 8.90 g 炭水化物 24.42 g 食塩 2.34 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 307 kcal 蛋白質 11.92 g 脂質 21.42 g 炭水化物 19.60 g 食塩 1.44 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 231 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 8.55 g 炭水化物 22.95 g 食塩 1.64 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 220 kcal 蛋白質 13.69 g 脂質 9.18 g 炭水化物 21.72 g 食塩 1.50 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 201 kcal 蛋白質 7.39 g 脂質 10.61 g 炭水化物 21.11 g 食塩 1.95 g
合計	エネルギー 573 kcal 蛋白質 38.22 g 脂質 26.58 g 炭水化物 48.97 g 食塩 5.45 g	エネルギー 520 kcal 蛋白質 36.05 g 脂質 26.64 g 炭水化物 38.71 g 食塩 5.10 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 29.81 g 脂質 26.64 g 炭水化物 62.55 g 食塩 7.02 g	エネルギー 688 kcal 蛋白質 38.84 g 脂質 39.68 g 炭水化物 51.88 g 食塩 4.08 g	エネルギー 572 kcal 蛋白質 37.78 g 脂質 22.02 g 炭水化物 63.46 g 食塩 4.99 g	エネルギー 681 kcal 蛋白質 35.75 g 脂質 19.48 g 炭水化物 95.93 g 食塩 5.61 g	エネルギー 606 kcal 蛋白質 37.80 g 脂質 29.63 g 炭水化物 54.62 g 食塩 4.37 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品
※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

3月献立表

Tライト献立 具付き

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食							
	焼きほっけ 人参とわかめの土佐煮 K 千切沢庵漬	大根と里芋のそぼろあん ビーフン 青しそきゅうり漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 ナゲット カリフラワーのサラダ	根菜入りつくね 小松菜と薄揚げの煮びたし きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ	厚焼玉子 人参と蒸し鶏の和え物 北海道産昆布の佃煮	ふわとろスクランブルエッグ ラタトゥイユ ツナマヨコーン
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 53 kcal 蛋白質 6.01 g 脂質 1.40 g 炭水化物 4.56 g 食塩 0.90 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 75 kcal 蛋白質 2.13 g 脂質 0.54 g 炭水化物 16.23 g 食塩 1.51 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 178 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 8.04 g 炭水化物 17.48 g 食塩 1.35 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 118 kcal 蛋白質 6.72 g 脂質 4.41 g 炭水化物 13.74 g 食塩 1.30 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 139 kcal 蛋白質 7.54 g 脂質 3.94 g 炭水化物 19.28 g 食塩 1.85 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 110 kcal 蛋白質 7.42 g 脂質 5.70 g 炭水化物 9.01 g 食塩 1.13 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 213 kcal 蛋白質 7.90 g 脂質 15.82 g 炭水化物 10.39 g 食塩 1.01 g
昼食							
	タンドリーチキン 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのお浸し	コロッケ(野菜入り) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 茹でブロッコリー(付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ	牛肉と豆腐の卵とじ セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え	白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でブロッコリー(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ	とろろうどん(温) 白菜のうま煮 きゅうりの和え物	担々そばろ丼 大根の洋風煮 生姜のおかか和え	いわしの梅煮 W 卵の花 もやしのごま和え
	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 196 kcal 蛋白質 15.51 g 脂質 12.03 g 炭水化物 9.61 g 食塩 1.92 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 307 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 20.96 g 炭水化物 27.38 g 食塩 1.35 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 19.66 g 炭水化物 12.71 g 食塩 1.81 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 6.29 g 炭水化物 15.97 g 食塩 1.38 g	白桃ジュレ エネルギー 259 kcal 蛋白質 6.61 g 脂質 1.59 g 炭水化物 53.49 g 食塩 2.61 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.37 g 脂質 7.52 g 炭水化物 11.58 g 食塩 2.02 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 230 kcal 蛋白質 20.40 g 脂質 10.07 g 炭水化物 16.01 g 食塩 1.97 g
夕食							
	えび団子と白菜の中華あん 茄子の吉野煮 3色豆のツナマヨサラダ	天然ぶりの照焼き 茹でほうれん草(付け合わせ) キャベツと薄揚げの煮びたし わかめのさっぱり和え	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 みずくわいの中華炒め ハム入りマカロニサラダ	鶏の西京焼き しっとり炒り高野 ほうれん草のお浸し	めめけのクリーム煮 いんげんとうもろこしのソテー 寄せ湯羹	にしんの山椒煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え ごぼうサラダ	だし香る和風とんてき さつま芋のそぼろ煮 切干大根のハニービクルス(カレー風味)
	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 163 kcal 蛋白質 6.26 g 脂質 8.85 g 炭水化物 14.65 g 食塩 1.78 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 231 kcal 蛋白質 16.80 g 脂質 14.37 g 炭水化物 13.08 g 食塩 1.72 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 292 kcal 蛋白質 17.71 g 脂質 27.46 g 炭水化物 16.78 g 食塩 1.83 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 256 kcal 蛋白質 19.02 g 脂質 13.10 g 炭水化物 16.20 g 食塩 2.63 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 142 kcal 蛋白質 13.87 g 脂質 5.70 g 炭水化物 9.96 g 食塩 1.35 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 201 kcal 蛋白質 10.90 g 脂質 11.80 g 炭水化物 14.68 g 食塩 1.47 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 289 kcal 蛋白質 18.44 g 脂質 15.31 g 炭水化物 20.11 g 食塩 2.00 g
合計 エネルギー 411 kcal 蛋白質 27.78 g 脂質 22.28 g 炭水化物 28.82 g 食塩 4.60 g ★スープも可 ●吸い物も可 水色セル: 季節商品	エネルギー 613 kcal 蛋白質 25.51 g 脂質 35.87 g 炭水化物 56.69 g 食塩 4.58 g	エネルギー 739 kcal 蛋白質 39.46 g 脂質 55.16 g 炭水化物 46.97 g 食塩 4.99 g	エネルギー 528 kcal 蛋白質 37.05 g 脂質 23.80 g 炭水化物 45.91 g 食塩 5.31 g	エネルギー 540 kcal 蛋白質 28.02 g 脂質 11.23 g 炭水化物 82.73 g 食塩 5.81 g	エネルギー 465 kcal 蛋白質 29.69 g 脂質 25.02 g 炭水化物 35.27 g 食塩 4.62 g	エネルギー 732 kcal 蛋白質 46.74 g 脂質 41.20 g 炭水化物 46.51 g 食塩 4.98 g	

ホワイトデー

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

3月献立表

Tライト献立 具付き

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食							
	肉団子の照焼 きんぴらごぼう しば漬け	高野豆腐の卵とじ キャベツとコーンのお浸し きざみ漬け	野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり 3色豆のツナマヨサラダ	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 金時豆	オムレツ マッシュポテト 根菜サラダ	焼きさばJ さつま芋のそぼろ煮 青しそきゅうり漬け	大豆のカレー煮 なすのソテー風 キャベツのレモンマリネ
	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 167 kcal 蛋白質 7.71 g 脂質 8.29 g 炭水化物 15.49 g 食塩 2.12 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 148 kcal 蛋白質 10.08 g 脂質 7.20 g 炭水化物 13.56 g 食塩 1.62 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 114 kcal 蛋白質 5.13 g 脂質 4.86 g 炭水化物 14.28 g 食塩 1.46 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 123 kcal 蛋白質 6.19 g 脂質 4.21 g 炭水化物 17.12 g 食塩 0.86 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ)★ エネルギー 173 kcal 蛋白質 11.21 g 脂質 8.87 g 炭水化物 12.18 g 食塩 1.17 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 115 kcal 蛋白質 9.23 g 脂質 6.01 g 炭水化物 9.26 g 食塩 0.98 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 101 kcal 蛋白質 4.78 g 脂質 3.80 g 炭水化物 14.07 g 食塩 1.38 g
昼食							
	田舎ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ おくらのおろし和え	白身魚のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 ひじきのサラダ	瓦そば風茶そば けんちょう 柚子ゼリー	タラの煮物 豆腐けんちん煮 わかめと玉ねぎの甘酢和え	チーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 大根の洋風煮 キャベツと青さのナムル	親子丼 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ
	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 180 kcal 蛋白質 7.52 g 脂質 6.46 g 炭水化物 24.70 g 食塩 2.96 g	汁物の具(麩、わかめ)★ エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.82 g 脂質 5.33 g 炭水化物 23.51 g 食塩 1.00 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 13.04 g 炭水化物 10.47 g 食塩 2.01 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 440 kcal 蛋白質 16.27 g 脂質 13.91 g 炭水化物 60.77 g 食塩 3.56 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 119 kcal 蛋白質 14.00 g 脂質 1.52 g 炭水化物 13.13 g 食塩 1.25 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 210 kcal 蛋白質 10.33 g 脂質 8.70 g 炭水化物 25.61 g 食塩 1.06 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 203 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 9.57 g 炭水化物 16.29 g 食塩 2.32 g
夕食							
	銀ひらすの西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 スパゲティーサラダ	鶏つくねと大根の煮物 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し	ヨコシマサワラの生姜煮 キャベツと薄揚げの煮びたし カリフラワーと小松菜のお浸し	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 春雨サラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニービクルス(カレー風味)	豚肉の生姜焼き ビーフン もやしの酢の物	ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい カリフラワーのサラダ
	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 201 kcal 蛋白質 15.00 g 脂質 9.80 g 炭水化物 15.50 g 食塩 1.25 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 168 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 4.83 g 炭水化物 21.15 g 食塩 2.55 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 178 kcal 蛋白質 15.88 g 脂質 7.47 g 炭水化物 14.81 g 食塩 1.57 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 121 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 3.21 g 炭水化物 13.54 g 食塩 1.58 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 226 kcal 蛋白質 12.33 g 脂質 9.61 g 炭水化物 23.65 g 食塩 1.64 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 232 kcal 蛋白質 15.40 g 脂質 7.77 g 炭水化物 26.62 g 食塩 2.80 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 247 kcal 蛋白質 13.16 g 脂質 13.27 g 炭水化物 21.13 g 食塩 1.57 g
合計	エネルギー 548 kcal 蛋白質 30.23 g 脂質 24.55 g 炭水化物 55.69 g 食塩 6.33 g	エネルギー 486 kcal 蛋白質 31.22 g 脂質 17.36 g 炭水化物 58.22 g 食塩 5.17 g	エネルギー 502 kcal 蛋白質 36.11 g 脂質 25.37 g 炭水化物 39.56 g 食塩 5.04 g	エネルギー 684 kcal 蛋白質 33.18 g 脂質 21.33 g 炭水化物 91.43 g 食塩 6.00 g	エネルギー 518 kcal 蛋白質 37.54 g 脂質 20.00 g 炭水化物 48.96 g 食塩 4.06 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 34.96 g 脂質 22.48 g 炭水化物 61.49 g 食塩 4.84 g	エネルギー 551 kcal 蛋白質 29.97 g 脂質 26.64 g 炭水化物 51.49 g 食塩 5.27 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食							
	根菜入りつくね 切干大根とベーコンのスープ煮 きざみ漬け	厚焼玉子 きのこ入りひじき煮 大根としその実の漬物	ふわとろスクランブルエッグ 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ	ちくわと昆布の炒り煮 キャベツと薄揚げの煮びたし 高菜梅酢漬	ウインナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め ツナマヨコーン	大根と里芋のそぼろあん 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト ごぼうサラダ
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 101 kcal 蛋白質 5.89 g 脂質 3.82 g 炭水化物 11.44 g 食塩 1.32 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 77 kcal 蛋白質 4.76 g 脂質 3.91 g 炭水化物 6.52 g 食塩 1.20 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 190 kcal 蛋白質 5.34 g 脂質 14.53 g 炭水化物 11.48 g 食塩 1.12 g	汁物の具(もやし、椎茸) エネルギー 85 kcal 蛋白質 5.26 g 脂質 2.99 g 炭水化物 11.32 g 食塩 1.49 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 174 kcal 蛋白質 6.33 g 脂質 8.10 g 炭水化物 20.87 g 食塩 1.38 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 73 kcal 蛋白質 3.10 g 脂質 1.17 g 炭水化物 13.82 g 食塩 1.67 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 186 kcal 蛋白質 7.67 g 脂質 7.35 g 炭水化物 22.45 g 食塩 1.82 g
昼食							
	白身魚の揚げ煮 セロリと人参のごまきんぴら ゆず卵の花	トマトとチキンのキーマカレー 一口コロッケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ	ほっけの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 茄子の吉野煮 オクラとろろ	三色丼 春雨の五目炒め 柚子白菜	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) しつとり炒り高野 みかんなます	肉じゃが クックデリのだし巻き卵 菜の花のお浸し	ソース焼きそば みずくわいの中華炒め ブロッコリーの胡麻和え
	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 269 kcal 蛋白質 13.06 g 脂質 15.53 g 炭水化物 20.59 g 食塩 1.17 g	パイナップルジュレ エネルギー 230 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 8.94 g 炭水化物 33.79 g 食塩 2.88 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 6.19 g 炭水化物 7.90 g 食塩 1.03 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 146 kcal 蛋白質 7.13 g 脂質 6.10 g 炭水化物 16.91 g 食塩 1.82 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 279 kcal 蛋白質 13.89 g 脂質 10.20 g 炭水化物 33.67 g 食塩 1.61 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 199 kcal 蛋白質 12.99 g 脂質 7.43 g 炭水化物 22.56 g 食塩 2.62 g	汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 395 kcal 蛋白質 10.53 g 脂質 17.67 g 炭水化物 54.07 g 食塩 3.15 g
夕食							
	牛肉の甘辛 マカロニのチーズクリーム キャベツとコーンのお浸し	タラの和風あんかけ かぼちゃの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	ふっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) ポテトフライ(付け合わせ) きんぴらごぼう 人参と蒸し鶏の和え物	さばの味噌煮(赤) 豆の煮物 小松菜のわさび和え	あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ	チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スバゲティーサラダ	にしんの生妻煮 青菜とピーマンのカラフル炒め わかめのさっぱり和え
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 278 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 20.62 g 炭水化物 16.56 g 食塩 2.17 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)● エネルギー 151 kcal 蛋白質 9.68 g 脂質 4.74 g 炭水化物 18.80 g 食塩 1.41 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 267 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 12.52 g 炭水化物 26.51 g 食塩 1.35 g	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 180 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 11.39 g 炭水化物 8.90 g 食塩 1.11 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 156 kcal 蛋白質 16.13 g 脂質 5.82 g 炭水化物 13.02 g 食塩 1.30 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 295 kcal 蛋白質 20.31 g 脂質 19.49 g 炭水化物 12.34 g 食塩 1.79 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 208 kcal 蛋白質 14.02 g 脂質 14.29 g 炭水化物 9.39 g 食塩 1.80 g
合計 エネルギー 648 kcal 蛋白質 28.97 g 脂質 39.97 g 炭水化物 48.59 g 食塩 4.66 g	合計 エネルギー 458 kcal 蛋白質 22.19 g 脂質 17.59 g 炭水化物 59.11 g 食塩 5.49 g	合計 エネルギー 590 kcal 蛋白質 33.66 g 脂質 33.24 g 炭水化物 45.89 g 食塩 3.50 g	合計 エネルギー 411 kcal 蛋白質 27.69 g 脂質 20.48 g 炭水化物 37.13 g 食塩 4.42 g	合計 エネルギー 609 kcal 蛋白質 36.35 g 脂質 24.12 g 炭水化物 67.56 g 食塩 4.29 g	合計 エネルギー 567 kcal 蛋白質 36.40 g 脂質 28.09 g 炭水化物 48.72 g 食塩 6.08 g	合計 エネルギー 788 kcal 蛋白質 32.22 g 脂質 39.31 g 炭水化物 85.91 g 食塩 6.77 g	

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ ビーフン しば漬け	ぶりのみりん醤油焼き 卵の花 千切沢庵漬	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 なすのソテー風 カリフラワーのマリネ				
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.83 g 脂質 8.58 g 炭水化物 12.00 g 食塩 1.25 g	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 134 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.91 g 炭水化物 7.46 g 食塩 0.92 g	汁物の具(キャベツ、人参)★ エネルギー 102 kcal 蛋白質 5.08 g 脂質 6.21 g 炭水化物 7.95 g 食塩 0.74 g				
昼食							
	さばの塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) 小松菜と薄揚げの煮びたし ハム入りマカロニサラダ	たまごうどん(温) カリフラワーの豆乳クリーム和え チーズ入磯辺かまぼこ	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 切干大根のハニービクルス(カレー風味)				
	汁物の具(キャベツ、人参)● エネルギー 278 kcal 蛋白質 13.42 g 脂質 21.71 g 炭水化物 11.26 g 食塩 1.76 g	杏仁豆腐 エネルギー 333 kcal 蛋白質 9.97 g 脂質 10.68 g 炭水化物 47.78 g 食塩 2.64 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 192 kcal 蛋白質 9.76 g 脂質 7.57 g 炭水化物 23.00 g 食塩 1.22 g				
夕食							
	鶏肉のすき焼き風 さつまいもの甘煮 キャベツと青さのナムル	肉団子の中華あん からし菜ときくらげの田舎風 ツナマヨコーン	鶏の照り焼き キャベツのコンソメ煮 粒マスタード入りポテトサラダ				
	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 211 kcal 蛋白質 11.56 g 脂質 8.99 g 炭水化物 24.72 g 食塩 1.28 g	汁物の具(もやし、椎茸)★ エネルギー 220 kcal 蛋白質 12.39 g 脂質 11.34 g 炭水化物 19.11 g 食塩 1.70 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 242 kcal 蛋白質 15.66 g 脂質 13.20 g 炭水化物 17.05 g 食塩 2.02 g				
合計 エネルギー 638 kcal 蛋白質 31.81 g 脂質 39.28 g 炭水化物 47.98 g 食塩 4.29 g	合計 エネルギー 687 kcal 蛋白質 32.76 g 脂質 29.93 g 炭水化物 74.35 g 食塩 5.26 g	合計 エネルギー 536 kcal 蛋白質 30.50 g 脂質 26.98 g 炭水化物 48.00 g 食塩 3.98 g					

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。