

月間献立表(27年3月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
朝	主食	ごはん パケット	ごはん ロールパン	ごはん コロッケロール	ごはん レーズンパン	ごはん 食パン	ごはん クリームパン	ごはん やきそばロール
	主菜	キャベツウインナーソテー肉大根		ほうれん草と卵のソテー	細焼きハンバーグ	枝豆焼売	照焼きチキンの切り落し	大根とサツミの甘辛煮
	副菜	ふわふわエッグ			ブロッコリー香り炒め	納豆・きみとろ玉子	キャベツスライス	オレンジ
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳
	ボテトと人参のスープ	小松菜の味噌汁	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	わかめと玉葱の味噌汁	大根の味噌汁	もやしの味噌汁	
	Kcal	681	659	615	701	674	721	648
昼	主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん ちらし寿司	チーズカレー	ごはん ひじきごはん	ごはん	ごはん
	主菜	回鍋肉	海老の天ぷら	小松菜わさびマヨ和え	盛り合わせサラダ	チキンカツ	さばの味噌煮	かきあげうどん
	副菜	コロッケ	春巻き	ひなあられ	フルーチェ	切干と天ぷら	白菜と肉団子の旨煮	里芋と鶏の煮合わせ
	コンソメスープ	中華スープ	白玉すまし	牛乳	おつゆ麩のすまし	いんげんの胡麻和え	小松菜のすまし	ぶにたま
	Kcal	928	839	1125	1011	997	868	814
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ささみの天ぷら	牛の柳川煮	ロールキャベツのコンソメ煮	豚の生姜焼き	マーボー豆腐	ピックメンチカツ	ポークスタミナソテー
	副菜	焼きビーフン	南瓜の含め煮	ボテトのオーロラソース	竹輪の磯辺揚げ	いかゲン唐揚	レンコン金平	和風スパサラダ
	ほうれん草の味噌汁	豆腐の味噌汁	ミニストローネ	えのきともすくの味噌汁	春雨のスープ	茄子の味噌汁	ピーナツサラダ	ワンタンスープ
	Kcal	999	978	867	915	924	1,001	894
	総カロリー	2,608	2,476	2,607	2,627	2,595	2,590	2,356
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
朝	主食	ごはん 大きな銀チョコ	ごはん アリカンドック	ごはん チーズバーガー	ごはん チョコチップメロンパン	ごはん 食パン	ごはん ハム入りコーンマヨパン	ごはん たまごロール
	主菜	目玉フライ	焼豚	肉じゃが	白身フライ	焼きそば	アスパラウインナーソテー	海苔サラダフライ
	副菜	海草サラダ	キャベツスライス		キャベツスライス	納豆・きみとろ玉子	キャベツスライス	
	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳・ミルキー(いちご)	牛乳	
	ほうれん草と揚げの味噌汁	巻き麸の味噌汁	いんげんの味噌汁	コンスープ	もやしの味噌汁	なめこの味噌汁	大根の赤だし	
	Kcal	712	687	661	702	684	652	715
昼	主食	豚肉の生姜焼き丼	ごはん	ごはん ハンバーグカレー	ごはん	ごはん 五目ご飯	ごはん	ごはん
	主菜	揚げ豆腐のチン・ヤオロウス	イカフライラビゴットソース	中華炒り卵	盛り合わせサラダ	チキンフリッタ 和風ソース	カレイのパン粉焼き	味噌ラーメン
	副菜	ツナじゃが	レンコンの炒め煮	えんどう豆の中華和え	小松菜のごま和え	バイナップル	麻婆春雨	ほうれん草のナムル
	豆腐の味噌汁	ジンジャースープ	わかめスープ	牛乳	豆腐の味噌汁	大根サラダ	胡瓜の胡麻油かけ	胡麻団子
	Kcal	978	1125	1022	978	815	896	997
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏の唐揚	鮭のホイル焼き	チキンガーリックソテー	ホタテ照焼きソース	金平焼肉	酢豚	こんがり鶏チャーシュー
	白菜と竹輪の胡麻酢和え	キャベツと豚のスミナリ	ブロッコリーとハムサラダ	茄子の炒め煮		ひじきの胡麻和え	香味野菜の青しそ風味	里芋と厚揚げ煮
	副菜	冷奴						ごぼうのピリ辛和え
	パンフキンスープ	いも煮汁	ポタージュスープ	ボテトの味噌汁	もずくのスープ	中華コーンスープ	茄子の味噌汁	
	Kcal	921	765	812	856	861	792	892
	総カロリー	2,611	2,577	2,495	2,536	2,360	2,340	2,604
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	
朝	主食	ごはん クッキー生地のミルクメロン	ごはん ホーリップ & チョコ	ごはん ランチパック(ツナ)	ごはん パケット			
	主菜	肉団子のコンソメ煮	ミニコロッケ	筑前煮	チキンナゲット			
	グリーンリーフ	ふわふわエッグ			キャベツスライス			
	副菜	牛乳	牛乳・ヨーグルト	牛乳	牛乳			
	えのきと豆腐の味噌汁	おつゆ麩の味噌汁	玉葱と揚げの味噌汁	大根の味噌汁				
	Kcal	892	872	853	868			
昼	主食	鶏の童揚げ丼	ごはん	ごはん カツカレー				
	主菜	エビフライ	皿うどん					
	副菜	わかめと大根のレモン和え	ミニグラタン	餃子の葱ポン酢	盛り合わせサラダ			
		胡瓜の酢味噌かけ		杏仁豆腐	ゼリー			
	小松菜のすまし		パンブキンスープ	もやしのスープ	牛乳			
	Kcal	987	848	912	1103			
夕	主食	ごはん	ごはん	ごはん				
	主菜	豚キムチ	シャンポハンバーグ	ポークチャップ				
	副菜	かに玉	スパソテー	ボテトのにんにくおかか和え				
	人参とキャベツの胡麻和え	いんげんの味噌汁	豆腐の味噌汁					
	Kcal	758	811	824				
	総カロリー	2,637	2,531	2,589	1,971	0	0	0
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
	総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夜食	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー	
	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	3月29日	3月30日	3月31日					
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
昼	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
夕	主食							
	主菜							
	副菜							
	Kcal							
	総カロリー	0	0</td					