



日	献立名	主な材料と体の中での働き			栄養価	
		エネルギーになる 【炭水化物・脂質】	体をつくる 【たんぱく質】	体の調子を整える 【ビタミン・無機質】		
3月	主食・主菜・副菜	ちらし寿司	米、砂糖、サラダ油	鶏むね肉、油揚げ、錦糸卵	にんじん、れんこん、干し椎茸、さやいんげん	エネルギー 688kcal たんぱく質 29.1g
	副菜	菜の花のごま和え	砂糖、ごま		菜の花、にんじん、キャベツ	脂質 14.6g
	副菜	若竹汁		豆腐、わかめ	たけのこ、大根	食塩 2.3g
	飲み物など	牛乳、三色ゼリー	ゼリー	牛乳		
4火	主食	ロールパン	ロールパン			エネルギー 681kcal
	主菜	鶏肉のガーリック焼き	砂糖、ごま油	鶏もも肉	にんにく、しょうが	たんぱく質 35.1g
	副菜	リヨネーズポテト	じゃがいも、サラダ油	ベーコン	玉ねぎ	脂質 27.6g
	副菜	キャロットスープ	サラダ油		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、グリーンピース	食塩 3.0g
飲み物など	牛乳		牛乳			
5水	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 707kcal
	主菜・副菜	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、砂糖、サラダ油、片栗粉、つきこんにやく	豚肩ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	たんぱく質 28.7g
	副菜	厚揚げのみそ汁		厚揚げ	小松菜、キャベツ、ごぼう、しめじ	脂質 21.8g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.2g
6木	主食・主菜・副菜	スパゲティミートソース	スパゲティ、砂糖、サラダ油、小麦粉	豚肩ひき肉、大豆、チーズ、おから	玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、マッシュルーム	エネルギー 682kcal たんぱく質 31.4g
	副菜	生姜入りコンソメスープ			キャベツ、にんじん、小松菜、えのき、しょうが	脂質 20.1g
	飲み物など	牛乳、ゼリー	ゼリー	牛乳		食塩 2.2g
	総選挙3位					
7金	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 769kcal
	主菜	チキンカツオーロラソース	小麦粉、サラダ油、パン粉	鶏もも肉、鶏卵		たんぱく質 35.3g
	副菜	野菜の炒め煮	ごま油		キャベツ、にんじん、えのき、干し椎茸	脂質 27.8g
	副菜	もずく汁		もずく、豆腐	玉ねぎ、小松菜	食塩 2.6g
飲み物など	牛乳		牛乳			
10月	主食	はちみつレモン toast	食パン、はちみつ、バター、サラダ油、砂糖		レモン	エネルギー 676kcal
	副菜	ポトフ	じゃがいも	鶏むね肉、大豆、ウインナー	玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ	たんぱく質 31.2g
	副菜	花野菜サラダ	サラダ油、砂糖		ブロッコリー、カリフラワー、大根、とうもろこし	脂質 26.5g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.3g
11火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 733kcal
	主菜・副菜	チーズダッカルビ	さつまいも、砂糖、サラダ油、ごま油	鶏むね肉、厚揚げ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ	たんぱく質 30.0g
	副菜	トックスープ	トック、ごま、ごま油	わかめ	にんじん、もやし	脂質 19.3g
	飲み物など	牛乳		牛乳		食塩 2.1g
12水	主食・主菜・副菜	ターメリックライスのカレー	米、麦、サラダ油、じゃがいも	豚肩肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ブロッコリー	エネルギー 727kcal たんぱく質 27.7g
	副菜	野菜スープ			玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、大根	脂質 18.9g
	飲み物など	牛乳、ヨーグルト		牛乳、ヨーグルト		食塩 2.3g
	総選挙2位					
13木	主食	赤飯	赤飯、ごま			エネルギー 715kcal
	主菜	五目松風焼き	砂糖、パン粉、ごま、サラダ油	鶏むねひき肉、鶏卵	にんじん、しいたけ、長ねぎ、れんこん	たんぱく質 36.8g
	副菜	茹でブロッコリー			ブロッコリー	脂質 18.1g
	副菜	すまし汁	麩		えのき、玉ねぎ、小松菜	食塩 2.0g
飲み物など	牛乳、お祝いデザート	デザート	牛乳			
17月	主食・主菜・副菜	山菜うどん	ゆでめん、砂糖、米粉	豚肉	にんじん、長ねぎ、山菜	エネルギー 729kcal
	副菜	切干大根の煮物	サラダ油、砂糖	油揚げ	切干大根、にんじん、干し椎茸、さやいんげん	たんぱく質 31.2g
	飲み物など	牛乳、まんじゅう	まんじゅう	牛乳		脂質 13.2g
						食塩 2.8g
18火	主食	ご飯	米、麦			エネルギー 685kcal
	主菜	魚の塩こうじ焼き	サラダ油	魚		たんぱく質 34.6g
	副菜	野菜の和風炒め	サラダ油、砂糖	かつお節	キャベツ、もやし、干し椎茸	脂質 16.5g
	副菜	豚汁	じゃがいも、こんにやく	豚肉、油揚げ	ごぼう、大根、にんじん、長ねぎ	食塩 2.2g
飲み物など	牛乳		牛乳			

栄養価の平均(常食)エネルギー:708 kcal たんぱく質:31.9 g 脂質:20.4 g 食塩相当量:2.4 g

※ 事情により献立を変更することがあります。加工品は品名を表示しています。原材料はお問い合わせください。