

常食 献立だより 2025年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝 昼 お 夕 栄養価						御飯 磯巻き卵 マカロニサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	こしあんぱん スクランブルエッグ スープ仕立 乳酸菌飲料
						御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁 りんご缶	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーのごまドレサラダ 赤だし
						チョコリエール	ロアンヌ
						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁 梅びしお
						エネ:1,529kcal 蛋白: 60.1g 脂質: 40.6g 鉄: 9.43mg 食塩: 7.33g Ca:1,084mg	エネ:1,533kcal 蛋白: 61.5g 脂質: 48.3g 鉄: 7.91mg 食塩: 7.76g Ca:633mg
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ ポテトサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 玉子焼き コールスローサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 照り焼き風肉団子 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	ヨーグルト蒸しパン いんげんとウインナーのソテー コンソメスープ ココア	御飯 プレーンオムレツ 菜の花の香味和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 大根と豚肉の炒め物 スパゲティーサラダ 味噌汁 漬物 牛乳	いちご風味パン チキンピカタ クラムチャウダー 乳酸菌飲料
	ちらし寿司 筍と豚肉の炒り煮 味噌汁 黄桃缶・パイン缶	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 チンゲン菜とえのきの塩ポン和え	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 中華スープ マンゴー缶	御飯 ポークチャップ しろなと鶏肉の炒め物 もやしとちりめんの和え物 コンソメスープ	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 味噌汁 みかん缶	キーマカレー 福神漬 コンソメスープ バナナ
お	手作り福まんじゅう(白あん)	プリン	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	雪の宿	ワッフル	手作りきなこシフォンカップケーキ
夕	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き 味噌汁	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 すまし汁	麦ごはん おでん とろろ 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼き 玉子豆腐 味噌汁	御飯 白身魚の生姜煮 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 のり佃
栄養価	エネ:1,632kcal 蛋白: 54.6g 脂質: 45.9g 鉄: 9.33mg 食塩: 7.60g Ca:1,131mg	エネ:1,654kcal 蛋白: 58.2g 脂質: 54.7g 鉄: 7.99mg 食塩: 9.21g Ca:921mg	エネ:1,665kcal 蛋白: 65.2g 脂質: 46.0g 鉄: 13.31mg 食塩: 7.23g Ca:933mg	エネ:1,466kcal 蛋白: 54.6g 脂質: 51.8g 鉄: 8.95mg 食塩: 7.46g Ca:664mg	エネ:1,524kcal 蛋白: 63.1g 脂質: 42.9g 鉄: 8.66mg 食塩: 7.91g Ca:758mg	エネ:1,649kcal 蛋白: 60.6g 脂質: 54.2g 鉄: 7.47mg 食塩: 7.43g Ca:869mg	エネ:1,421kcal 蛋白: 51.6g 脂質: 48.9g 鉄: 10.15mg 食塩: 7.60g Ca:853mg

常食 献立だより 2025年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	御飯 千草焼き 大根と人参の生酢 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 かに玉 ほうれん草とかまぼこの胡麻ドレサ 味噌汁	御飯 納豆 金平ごぼう 味噌汁	コーヒークリームパン ポテトミンチ巻き コンソメスープ 乳酸菌飲料	御飯 チキンピカタ カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁	御飯 大豆ミートハンバーグ ほうれん草のお浸し 味噌汁	コッペパンキャラメル キャベツと豚肉のソテー コンソメスープ ぶどうジュース
	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 味噌汁	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁 マンゴー缶	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 中華スープ 杏仁豆腐	御飯 衣笠煮[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 赤だし 黄桃缶・パイ缶	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁
お	シルベース	手作りパバロア(紅茶風味)	ハーベスト	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りイチゴプリン	ビスコ	ママン
夕	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 すまし汁	御飯 擬製豆腐 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 鯛味噌	御飯 ホッケの塩麹焼き かぼちゃのサラダ 赤だし 梅びしお	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き 味噌汁	御飯 豚の生姜炒め 玉子豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼き もやしの土佐酢和え すまし汁 のり佃
	栄養価	エネルギー:1,565kcal 蛋白:69.4g 脂質:46.3g 鉄:12.90mg 食塩:7.04g Ca:963mg	エネルギー:1,573kcal 蛋白:61.9g 脂質:49.9g 鉄:8.07mg 食塩:6.53g Ca:799mg	エネルギー:1,538kcal 蛋白:53.4g 脂質:49.1g 鉄:8.30mg 食塩:7.90g Ca:1,010mg	エネルギー:1,494kcal 蛋白:53.6g 脂質:44.3g 鉄:5.46mg 食塩:5.79g Ca:520mg	エネルギー:1,703kcal 蛋白:61.6g 脂質:58.8g 鉄:9.97mg 食塩:7.77g Ca:1,354mg	エネルギー:1,677kcal 蛋白:70.9g 脂質:55.3g 鉄:11.98mg 食塩:8.38g Ca:864mg
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	御飯 チキンナゲット マカロニサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 納豆 チンゲンサイとウインナーのソテー 味噌汁	御飯 ハムチーズピカタ 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁	たまごサラダパン 野菜ミンチ巻き スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 いんげんとちくわのバジルトレサラダ 味噌汁	御飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大葉トレサラダ 味噌汁	ココアパン プレーンオムレツ ポターージュ ヨーグルト
	御飯 回鍋肉 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め 中華スープ 洋ナシ缶	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し コンソメスープ	大豆のチキンカレー 福神漬 コンソメスープ マンゴープリン	御飯 ねぎとろ 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 味噌汁 パイ缶	御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 かぼちゃのサラダ 赤だし	御飯 豚肉の野菜炒め かみつみれの煮物 スパゲッティサラダ 味噌汁
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	コーヒーゼリー	ぼたぼた焼き	手作り水ようかん	チョコイス	きんつば	もみじまんじゅう
夕	御飯 あじの照り煮 一口がんもの煮物 味噌汁	御飯 高野豆腐の炊き合わせ もずく酢 味噌汁 鯛味噌	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) キャベツとツナのソテー 味噌汁	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁 梅びしお	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー 味噌汁	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 味噌汁 のり佃
	栄養価	エネルギー:1,663kcal 蛋白:66.1g 脂質:51.4g 鉄:7.08mg 食塩:6.60g Ca:1,069mg	エネルギー:1,552kcal 蛋白:56.4g 脂質:49.8g 鉄:12.56mg 食塩:6.98g Ca:727mg	エネルギー:1,426kcal 蛋白:57.5g 脂質:36.5g 鉄:8.03mg 食塩:7.68g Ca:1,209mg	エネルギー:1,452kcal 蛋白:60.5g 脂質:48.1g 鉄:6.17mg 食塩:8.30g Ca:593mg	エネルギー:1,657kcal 蛋白:65.4g 脂質:52.6g 鉄:9.24mg 食塩:7.41g Ca:1,425mg	エネルギー:1,715kcal 蛋白:67.9g 脂質:58.8g 鉄:9.68mg 食塩:7.45g Ca:847mg

常食 献立だより 2025年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	御飯 ボロニアソーセージ もやしのりんごドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 5品目具材の玉子焼き 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物 牛乳	御飯 メヌケの煮付け 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁 漬物 牛乳	抹茶粒あんぱん もやしとベーコンのソテー スープ仕立 乳酸菌飲料	御飯 ぎせい豆腐 カリフラワーとコーンのレモンレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 牛乳	チキングラタンパン 小松菜とツナの炒め物 スープ仕立て 乳酸菌飲料
	駅弁シリーズ(千葉駅) 菜の花弁当 奈良漬け 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 白桃缶 味噌汁	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ	あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁 黄桃缶・洋ナシ缶	御飯 八宝菜 えびシューマイ 中華スープ みかん缶	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁
お	ぱりんこ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ムーンライト	おやつ盛り合わせ	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖水ようかん
夕	御飯 かれいのグリル ふかしじゃがいも 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め やっこ 味噌汁	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 コンソメスープ	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 すまし汁 鯛味噌	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根といかの炒め物 味噌汁	御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまソースかけ 大根の和え物 赤だし 梅びしお
栄養価	エネルギー:1,693kcal 蛋白:72.3g 脂質:54.3g 鉄:12.63mg 食塩:9.17g Ca:851mg	エネルギー:1,594kcal 蛋白:67.4g 脂質:43.6g 鉄:9.62mg 食塩:6.80g Ca:697mg	エネルギー:1,554kcal 蛋白:56.9g 脂質:46.4g 鉄:10.38mg 食塩:8.15g Ca:1,046mg	エネルギー:1,432kcal 蛋白:51.4g 脂質:44.6g 鉄:4.58mg 食塩:7.69g Ca:537mg	エネルギー:1,641kcal 蛋白:60.9g 脂質:46.8g 鉄:12.99mg 食塩:7.57g Ca:1,058mg	エネルギー:1,528kcal 蛋白:62.5g 脂質:44.7g 鉄:10.12mg 食塩:7.31g Ca:876mg	エネルギー:1,440kcal 蛋白:62.6g 脂質:46.1g 鉄:7.24mg 食塩:7.46g Ca:444mg
日付	31						
朝	御飯 いかつみれ カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳						
	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 うまい菜とえのきの豆乳和え コンソメスープ						
お	もちりたい焼きクリーム						
夕	御飯 シロガネダラのソテー(レモンタルタルソース) 筍と豚肉の炒り煮 味噌汁						
栄養価	エネルギー:1,675kcal 蛋白:63.8g 脂質:55.5g 鉄:8.63mg 食塩:7.85g Ca:881mg						