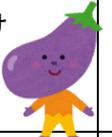




3月の献立表(常食)

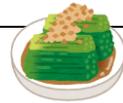


	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	五目雑炊 海老入り卵蒸し 牛乳	たまご雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ミートボール(ナポリタン) ヨーグルト	わかめ雑炊 あんかけ五目卵焼き 牛乳	食パン・ジャム トマトスープ グラタン ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 がんもの煮物 牛乳	洋風リゾット風 スクランブルエッグ 牛乳
	食パン・ジャム コーンポタージュ 海老入り卵蒸し 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ あんかけ五目卵焼き 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ がんもの煮物 牛乳	食パン・ジャム パン・ポタージュ スクランブルエッグ 牛乳
昼	豚丼 けんちん煮 	赤飯 味噌汁 さわらの香味焼き じゃが芋炒め煮 いんげんとハムのサラダ	★ひなまつり★ ちらし寿司 すまし汁 茶わん蒸し蟹あんかけ 菜の花の辛子和え	ごはん 洋風卵スープ カレーコロッケ &ミニハンバーグ ほうれん草ベーコンソテー コールスローサラダ	★カレーの日★ トマトチキンカレー コンソメスープ 彩りサラダ 	チャーハン 中華スープ 白菜の旨煮 野菜ナムル	ごはん 味噌汁 チキンソテーおろしソース 春雨とピーマンの炒め 菜の花のゆかり和え
	★おやつバイキング★	杏仁豆腐	★ひなまつり★ 和菓子(練り切り)	青りんごゼリー	チョコムース	りんごブルーチェ	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼き 青菜の煮びたし さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め かぶのおかか煮 冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 さつま芋の甘煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 さばの柚香焼き 大根と薩摩揚げのミニおでん ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 ピーマンの炒め物 のり佃煮	ごはん すまし汁 豚肉と大根の煮物 茄子の味噌かけ とろろ芋 	ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ ひじきの煮付け マッシュ南瓜
	日計	1389kcal 蛋白質 56.7g 脂質 35.7g 食塩 6.6g	1429kcal 蛋白質 65.2g 脂質 38.4g 食塩 7.9g	1413kcal 蛋白質 53.8g 脂質 27.8g 食塩 8.1g	1449kcal 蛋白質 51.4g 脂質 44.1g 食塩 7.3g	1429kcal 蛋白質 55.3g 脂質 39.1g 食塩 8.0g	1418kcal 蛋白質 52.7g 脂質 45.9g 食塩 7.8g
パン	1423kcal 蛋白質 57.6g 脂質 37.5g 食塩 7.4g	1462kcal 蛋白質 66.2g 脂質 39.8g 食塩 9.2g		1467kcal 蛋白質 55.9g 脂質 44.0g 食塩 8.0g		1438kcal 蛋白質 53.0g 脂質 45.7g 食塩 8.7g	1454kcal 蛋白質 57.0g 脂質 41.3g 食塩 7.4g



3月の献立表(常食)



	日	月	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12	13	14
朝	かにかま雑炊 高野豆腐の卵巻き 牛乳	たまご雑炊 はんぺんチーズ乗せ 牛乳	食パン・ピーナツ コンソメスープ オムレツ ヨーグルト	味噌きのご雑炊 ミートボール(柚子おろし) 牛乳	食パン・ジャム パンポキホタージュ ベーコンエッグ ヨーグルト	中華粥風雑炊 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	わかめ雑炊 豚肉と里芋の煮物 牛乳
	食パン・ジャム パンポキホタージュ 高野豆腐の卵巻き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ はんぺんチーズ乗せ 牛乳		食パン・ジャム クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) 牛乳		食パン・ジャム パンポキホタージュ 豚肉と青梗菜の炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ 豚肉と里芋の煮物 牛乳
昼	味噌煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮 	★ハンバーグの日★ ごはん コンソメスープ ハンバーグのクリームソース ブロッコリーソテー 大根サラダ 	ごはん  味噌汁 白身魚の揚げ煮 牛蒡の金平 ほうれん草のおかか和え	★めんの日★ ナポリタン ツナと野菜のコンソメ煮 洋梨缶 	ごはん  味噌汁 豚肉の旨煮 ビーフソテー 菜の花の和え物	ごはん 味噌汁 さばの胡麻だれ焼き 冬瓜と車麩の煮物 ほうれん草の海苔浸し	ふきと筍のおこわ  味噌汁  鶏肉のくわ焼き  大豆昆布の煮物 いんげんの胡麻和え 
	3時 ★おやつバイキング★	黒ごまプリン 	いちごババロア	水ようかん(抹茶)	ぶどうフルーチェ	メロンゼリー	★イクトス★  マスカットゼリー
夕	ごはん 味噌汁 グリルチキン 小松菜のソテー りんご缶	ごはん 味噌汁 ぶりの焼き浸し 炊き合わせ とろろ芋 	ごはん 中華スープ 鶏肉のオリーブソース炒め かぶの中華あんかけ マッシュ南瓜	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き 茸のポン酢炒め  ヨーグルト	ごはん すまし汁 赤魚の辛子味噌焼き 金平ピーマン 胡麻ダレ冷奴	ごはん  中華卵スープ 肉団子の酢豚 菜の花とツナの和え物 マンゴー缶	ごはん 味噌汁 たらの南蛮漬 かぼちゃの甘煮 のり佃煮
日計	エネルギー 1461kcal 蛋白質 59.5g 脂質 36.1g 食塩 6.1g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 60.9g 脂質 47.4g 食塩 7.5g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 53.8g 脂質 35.0g 食塩 7.1g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 58.7g 脂質 40.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 61.0g 脂質 44.7g 食塩 7.1g	エネルギー 1358kcal 蛋白質 56.5g 脂質 29.1g 食塩 8.8g
日計	エネルギー 1509kcal 蛋白質 61.1g 脂質 38.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 60.6g 脂質 48.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1352kcal 蛋白質 53.5g 脂質 33.2g 食塩 7.1g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 59.7g 脂質 42.0g 食塩 7.5g	エネルギー 1466kcal 蛋白質 53.7g 脂質 44.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 61.6g 脂質 45.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 59.8g 脂質 32.5g 食塩 9.9g



3月の献立表(常食)



	日	月	火	水	木	金	土
	15	16	17	18	19	20	21
朝	五目雑炊 筑前煮 牛乳	洋風リゾット風 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ピーナツ コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	ツナと青菜雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム グリーンピースポタージュ オムレツ ヨーグルト	ゆかり粥 つくね甘辛焼き 牛乳	中華粥風雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳
	食パン・ジャム パンプキンポタージュ 筑前煮 牛乳	食パン・ジャム パンプキンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ つくね甘辛焼き 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳
昼	ポークカレー キャベツとツナの旨煮 	ごはん コーンポタージュ 白身魚のタルタルソテー 里芋の田楽 春菊のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱塩ソース 蓮根の煮物 大根の山葵マヨ和え	● セレクト ● ごはん 中華スープ A: 麻婆豆腐 B: かに玉  春雨煮 チンゲン菜の中華和え	ごはん 味噌汁 鶏の山椒焼き 厚揚げの含め煮 ぜんまいのナムル	★春分の日★ 桜えびごはん すまし汁 赤魚の粕漬け焼き 春の炊き合わせ 菜の花の辛子和え 	● セレクト ● ごはん 味噌汁 A: ハンバーグ茸あんかけ B: さばの漬け焼き たけのこの土佐煮 小松菜のポン酢和え 
3時	★おやつバイキング★	パインゼリー	いちごフルーチェ	水ようかん	抹茶ババロア	ミニおはぎ 	バニラババロア
夕	ごはん 味噌汁 ほっけの漬け焼き かぶのうすくず煮 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉のおろしがけ ふきと筍の煮物 とろろ芋	ごはん 味噌汁 ぶりの幽庵焼き もやしチャンプルー 冷奴(胡麻しょうゆ)	ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め ひじきの煮付け ヨーグルト	ごはん 味噌汁 五目卵焼き 大根のかにあんかけ マッシュ南瓜(カレー風味)	ごはん 味噌汁 鶏肉と厚揚げの焼肉風炒め 切干大根の煮物 のり佃煮	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 茄子とピーマンの炒め煮 さつま芋きんとん
日計	エネルギー 1463kcal 蛋白質 54.9g 脂質 40.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 51.9g 脂質 39.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1422kcal 蛋白質 59.8g 脂質 49.4g 食塩 8.0g	エネルギー 1506kcal 蛋白質 53.8g 脂質 46.0g 食塩 8.2g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 65.8g 脂質 28.4g 食塩 9.3g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 53.0g 脂質 41.4g 食塩 6.8g
日計				エネルギー 1459kcal 蛋白質 49.4g 脂質 40.0g 食塩 7.7g			エネルギー 1437kcal 蛋白質 59.2g 脂質 44.7g 食塩 6.6g
日計	エネルギー 1496kcal 蛋白質 55.4g 脂質 42.0g 食塩 8.4g	エネルギー 1456kcal 蛋白質 52.8g 脂質 40.2g 食塩 8.2g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 59.9g 脂質 48.6g 食塩 8.0g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 54.1g 脂質 45.8g 食塩 9.1g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 58.9g 脂質 40.5g 食塩 7.9g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 68.5g 脂質 31.1g 食塩 10.2g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 54.0g 脂質 42.7g 食塩 7.7g
日計				エネルギー 1479kcal 蛋白質 49.7g 脂質 39.8g 食塩 8.6g			エネルギー 1471kcal 蛋白質 60.2g 脂質 46.0g 食塩 7.5g



3月の献立表(常食)



	日	月	火	水	木	金	土
	22	23	24	25	26	27	28
朝	青菜雑炊 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	鶏雑炊 炒り豆腐 牛乳	食パン・ジャム コンソメスープ スペイン風オムレツ ヨーグルト	なめ茸雑炊 和風スクランブルエッグ 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ オムレツ ヨーグルト	わかめ雑炊 海老入り卵蒸し 牛乳	たまご雑炊 つくね甘辛焼き 牛乳
	食パン・ジャム クリームポタージュ 高野豆腐の野菜あんかけ 牛乳	食パン・ジャム パンポタージュ 炒り豆腐 牛乳		食パン・ジャム コーンポタージュ つくね甘辛焼き 牛乳		食パン・ジャム ポタージュスープ 海老入り卵蒸し 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ 和風スクランブルエッグ 牛乳
昼	醤油野菜ラーメン じゃがいもとツナの煮物 	ごはん 味噌汁 ホッケの生姜醤油焼き 昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え	ごはん 味噌汁  豚肉の山椒焼き ぜんまい煮 もやしの和え物	★カレーの日★ ビーンズキーマカレー 野菜スープ ヨーグルトサラダ 	★駅弁★ 味どうらく弁当 	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さつま揚げの生姜炒め 白菜のマヨポン和え	ごはん すまし汁 赤魚の味噌漬け焼き 車麩の煮物 ひじきのサラダ
	3時 ★おやつバイキング★	抹茶水ようかん 	ピーチムース	★イクトス★ コーヒーゼリー 	水ようかん	チョコレートババロア 	
夕	ごはん すまし汁 鶏と玉ねぎの甘辛煮 竹輪と蓮根の煮物 白桃缶	ごはん コンソメスープ  肉団子のトマトソース ジャーマンポテト 洋風冷奴	ごはん 味噌汁 さば利休焼き ふきの土佐煮 のり佃煮	ごはん 味噌汁 白身魚の菜種焼き ほうれん草の煮浸し マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 鶏肉の香味ソース 大根の田楽味噌かけ とろろ芋	ごはん 味噌汁  たらひの磯辺焼き 冬瓜のおかか煮 さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 竹輪の炒り煮 ヨーグルト
	日計 エネルギー 1454kcal 蛋白質 62.8g 脂質 32.4g 食塩 8.2g	エネルギー 1462kcal 蛋白質 61.4g 脂質 39.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1500kcal 蛋白質 51.8g 脂質 48.4g 食塩 7.5g	エネルギー 954kcal 蛋白質 32.7g 脂質 22.0g 食塩 5.6g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 61.1g 脂質 43.4g 食塩 7.3g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 63.0g 脂質 30.0g 食塩 8.4g
日計 エネルギー 1509kcal 蛋白質 66.0g 脂質 35.8g 食塩 8.9g	エネルギー 1498kcal 蛋白質 60.6g 脂質 41.4g 食塩 8.0g	エネルギー 1341kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.1g 食塩 7.8g	エネルギー 1565kcal 蛋白質 56.0g 脂質 48.6g 食塩 9.2g	エネルギー 954kcal 蛋白質 32.7g 脂質 22.0g 食塩 5.6g	エネルギー 1555kcal 蛋白質 64.0g 脂質 46.1g 食塩 8.2g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 61.9g 脂質 34.4g 食塩 8.6g	



3月の献立表(常食)



	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31				
朝	ゆかり粥 カリフラワーのカレー炒め 牛乳	五目雑炊 いんげんそぼろ煮 牛乳	食パン・ジャム コーンポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ヨーグルト				
	食パン・ジャム コーンポタージュ カリフラワーのカレー炒め 牛乳	食パン・ジャム クリームポタージュ いんげんそぼろ煮 牛乳					
昼	衣笠井 根菜の煮物 	★ご当地メニュー(栃木県)★ ごはん  味噌汁(かんぴょうの卵とじ) ますの和風ムニエル えびだいこん  いちごババロア	ごはん 味噌汁 豚肉の辛味炒め 茄子の煮びたし もやしの辛子和え				
	3時 ★おやつバイキング★	芋ようかん	メロンフルーツ				
夕	ごはん 味噌汁 たらのマヨネーズ焼き 大根の煮物 マンゴー缶 	ごはん コンソメスープ 肉団子と野菜のトマト煮 かぼちゃのバター蒸し 洋風冷奴	ごはん  味噌汁 白身魚の梅だれ マカロニサラダ のり佃煮				
	日計 エネルギー 1432kcal 蛋白質 56.6g 脂質 43.9g 食塩 5.6g	エネルギー 1533kcal 蛋白質 62.3g 脂質 39.5g 食塩 6.6g	エネルギー 1415kcal 蛋白質 50.3g 脂質 41.1g 食塩 8.3g				
日計	エネルギー 1484kcal 蛋白質 59.1g 脂質 47.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 62.7g 脂質 44.6g 食塩 8.6g	エネルギー 1460kcal 蛋白質 49.3g 脂質 39.6g 食塩 8.1g				