

# 2024年3月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)						
朝	食パン ウインナーソテー カリフラワーの和風和え ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリル野菜 チンゲン菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ハムとポテトのソテー 大根のさっぱり和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン フィッシュソーセージの炒め物 大根サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	黒糖ロール ツナと野菜のソテー カリフラワーのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン 肉団子と野菜のコンソメ煮 ほうれん草のサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳						
	春のたまご丼 畑菜のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割)	ご飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え お吸物(花麩・みつば) ひなあられ 	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割)	ご飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)						
	ご飯 豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の塩麴焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1602kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1594kcal
蛋白質	58.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	54.6g	蛋白質	61.7g	蛋白質	56.6g	蛋白質	58.4g	蛋白質	66.1g
脂質	57.2g	脂質	44.6g	脂質	39.1g	脂質	52.9g	脂質	50.1g	脂質	38.9g	脂質	51.1g
炭水化物	220.3g	炭水化物	234.2g	炭水化物	250.5g	炭水化物	225.5g	炭水化物	242.7g	炭水化物	242.8g	炭水化物	226.6g
食塩相当	6.4g	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.7g	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.4g



		08日(金)		09日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)	
朝	食パン オムレツ 付) 畑菜 ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ラタトゥイユ しろなのドレッシング和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	<p style="text-align: center;">みんなの</p>  <p style="text-align: center;">日曜日</p>				食パン ミートボール 付) いんげん チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	ミルクロール ベーコンエッグ 付) スナップエンドウ ドレッシング和え ジャム フルーツ(メロン) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳					
	昼	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根葉)					ご飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ココイチ特製カレー トッピング) ハンバーグ 福神漬け 野菜ジュース	ネギトロ丼 かぶの煮つけ 杏仁風デザート 茶碗蒸し	ご飯 あじの煮付け 付) 畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・ワカメ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ご飯 白身魚の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(小松菜・うずまき麩)			
		夕					ご飯 メバルの照り煮 付) かぶ・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	ご飯 マトウダイのごま醤油焼き 付) いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(みかん) 昆布豆	うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え 抹茶プリン	ご飯 豚肉の香味焼き 付) オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉の塩麴焼き 付) しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)	ご飯 チーズインハンバーグ デミソース 付) グリル野菜 アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ		
エネルギー	1648kcal		エネルギー	1609kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1652kcal	エネルギー	1621kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1710kcal	
蛋白質	59.3g	蛋白質	67.9g	蛋白質	53.9g	蛋白質	66g	蛋白質	66.9g	蛋白質	68g	蛋白質	60.1g		
脂質	54g	脂質	50g	脂質	56.4g	脂質	56.3g	脂質	56g	脂質	51.4g	脂質	61.5g		
炭水化物	239.2g	炭水化物	228.2g	炭水化物	235.9g	炭水化物	222.9g	炭水化物	223.6g	炭水化物	235.6g	炭水化物	235.6g		
食塩相当	7.1g	食塩相当	6g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.5g		



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝	食パン 青菜とウインナーのコンソメ炒め カリフラワーのごま醤油和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン クリームシチュー ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	コーヒーロール ジャーマンポテト ほうれん草とチキンのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)きぬさや ブロッコリーのサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳
	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付) マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・しろな)	◆松花堂弁当◆ あさりご飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・貝割)	ご飯 プルコギ チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(オレンジ) 中華スープ(春雨・ねぎ)
夕	ご飯 たらこのフライ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ぎせい豆腐 付)いんげん なすの炒り煮 ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(きゅうり)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 牛肉と根菜の炒め物 春菊の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 トンテキ たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢
	エネルギー 1612kcal たんぱく質 52.8g 脂質 52.7g 炭水化物 239.2g 食塩相当 7.3g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 57.4g 脂質 53.9g 炭水化物 228.8g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1559kcal たんぱく質 67.1g 脂質 40g 炭水化物 238.9g 食塩相当 8.1g	エネルギー 1585kcal たんぱく質 64.9g 脂質 54.9g 炭水化物 216.3g 食塩相当 7g	エネルギー 1634kcal たんぱく質 65g 脂質 51.4g 炭水化物 235.7g 食塩相当 7.5g	エネルギー 1619kcal たんぱく質 59.3g 脂質 50.9g 炭水化物 238.2g 食塩相当 7g	エネルギー 1456kcal たんぱく質 59.6g 脂質 42.9g 炭水化物 216.3g 食塩相当 6.4g



		22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)					
朝		食パン スクランブルエッグ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン チキンナゲット 付)玉葱 小松菜としらすのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ポトフ 畑菜サラダ ジャム フルーチェ(いちご) 牛乳	バターロール 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの香味和え ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン チキンのパン粉焼き 付)グリル野菜 チンゲン菜のドレッシング和え ジャム フルーツ(オレンジ) 牛乳					
	昼	ご飯 銀だらの照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(えのき・ワカメ)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・わか)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・ワカメ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)					
		夕	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいいん)	ご飯 マトウダイの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え				
エネルギー	1556kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1639kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1612kcal	エネルギー	1535kcal
蛋白質	51.4g	蛋白質	64.8g	蛋白質	70.4g	蛋白質	60.4g	蛋白質	64.8g	蛋白質	53.6g	蛋白質	69.3g
脂質	52.5g	脂質	47.7g	脂質	52.1g	脂質	53.4g	脂質	51.5g	脂質	51.1g	脂質	44.2g
炭水化物	224.5g	炭水化物	232.4g	炭水化物	231.3g	炭水化物	237.5g	炭水化物	231.8g	炭水化物	240.9g	炭水化物	220g
食塩相当	5.9g	食塩相当	7.3g	食塩相当	6.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	6.1g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.8g



		29日(金)		30日(土)		31日(日)								
朝	食パン 白菜のスープ煮 ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)ブロッコリー チンゲン菜のサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳											
	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ 季節の果物(苺) みそ汁(小松菜・うすまき麩)	ご飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイン) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)											
	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	ご飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬(キャベツ)											
エネルギー	1542kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1604kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	
蛋白質	46.5g	蛋白質	63.3g	蛋白質	57.5g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	
脂質	41g	脂質	48.8g	脂質	56.6g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	255.2g	炭水化物	223g	炭水化物	226.5g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	7.4g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

