



2025年3月献立表(朝パン食)



※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(土)	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)
朝	食パン ジャム ウインナーソーテ カリフラワーの和風和え みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	食パン ジャム がんもの煮物 二色和え みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	食パン ジャム さつま揚げとじゃが芋の炒め煮 和風スクランブルエッグ 大根のさっぱり和え みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳 	コーヒーロール ジャム 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	食パン ジャム 鮭の塩焼き 付)大根おろし 畑菜のなめたけ和え みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	食パン ジャム タマゴサラダ しろなとちくわの煮浸し みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	バターロール ジャム 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根葉)	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(パイナップル) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	◆ひな祭り◆ ひな祭り寿司 かぶと鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え ひなあられ 茶碗蒸し 	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 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 鶏肉の梅肉焼き 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(とろろ・貝割)	ご飯 かれの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・ねぎ)
夕	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) 香の物(桜だれ)	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 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)人参グラッセ・ Pasta 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)いんげん 野菜とハムのトマト煮 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 ふきのおかか煮 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	1623kcal	1534kcal	1619kcal	1534kcal	1597kcal	1532kcal	1577kcal
蛋白質	58.3g	64.8g	61.8g	60.4g	67.8g	60.4g	66.5g
脂質	59.1g	45.9g	42.3g	45.9g	46.8g	42.3g	48.8g
炭水化物	222.7g	228g	255.8g	227.2g	235g	234.2g	224.2g
食塩相当	7.3g	7.9g	9.4g	7.3g	8.5g	8.2g	7.7g

	08日(土)		09日(日)		10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
朝	食パン ジャム 和風ミートボール 付) 畑菜 ポテトサラダ みそ汁 (玉葱・うずまき麩) 牛乳		食パン ジャム つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え みそ汁 (大根・ワカメ) 牛乳		食パン ジャム 卵とじ カリフラワーサラダ みそ汁 (冬瓜・畑菜) 牛乳		黒糖ロール ジャム 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁 (里芋・かぶ葉) 牛乳		食パン ジャム ウインナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え みそ汁 (豆腐・ねぎ) 牛乳		食パン ジャム 厚焼き卵 付) 甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ) 牛乳		ミルクロール ジャム 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え みそ汁 (さつま芋・ねぎ) 牛乳	
	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)		ご飯 さばの味噌煮 付) 長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶 (ミックス) お吸物 (うずまき麩・貝割)		ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ (バナナ) みそ汁 (しろな・えのき)		ご飯 あじの生姜煮 付) ほうれん草 れんこん金平 香の物 (桜だいこん) 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 鶏肉の菜種焼き 付) いんげん 若竹煮 フルーツ (パイナップル) みそ汁 (畑菜・うずまき麩)	
	ご飯 メバルの煮付け 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 マトウダイの照り焼き 付) いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶 (みかん) 昆布豆		ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付) スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ (メロン) ピクルス		ご飯 豚肉の香味焼き 付) オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のボン酢和え フルーツ缶 (黄桃)		ご飯 回鍋肉 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ (オレンジ)		ご飯 赤魚の塩麴焼き 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 付) ブロッコリー 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	1652kcal	エネルギー	1595kcal	エネルギー	1521kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1610kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1604kcal
蛋白質	65.9g	蛋白質	68.7g	蛋白質	61.7g	蛋白質	64.5g	蛋白質	66.8g	蛋白質	68.5g	蛋白質	55.9g	
脂質	50.9g	脂質	48.4g	脂質	47.5g	脂質	55.9g	脂質	55.6g	脂質	42.5g	脂質	50.5g	
炭水化物	239.5g	炭水化物	228.7g	炭水化物	223g	炭水化物	228.4g	炭水化物	222.6g	炭水化物	229.7g	炭水化物	239g	
食塩相当	7.8g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g	食塩相当	7.3g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.5g	食塩相当	8g	

		15日(土)		16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
朝	食パン ジャム にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳	食パン ジャム 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し みそ汁(冬瓜・ワカメ) 牛乳	食パン ジャム ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え みそ汁(さつまいも・かぶ葉) 牛乳	コーヒーロール ジャム ポテトサラダ 野菜炒め みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	食パン ジャム がんと里芋の煮物 タマゴサラダ みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	食パン ジャム じゃが芋のそぼろ炒め しろなのお浸し みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳	バターロール ジャム 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え みそ汁(大根・大根葉) 牛乳								
	昼	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) そら豆 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・大根葉)	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 ゼリー コンソメスープ (ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬焼き 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 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・畑菜)	◆松花堂弁当◆ あさりご飯 天ぷら二種盛り(海老・魚) 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 ブルコギ チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)						
		夕	ご飯 たらのフライ ソース) 付) スナップエンドウ・トマト ふきの煮物 菜の花の酢みそかけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 松風焼き 付) いんげん なすの炒め物 玉葱と人参のレモン風味サラダ フルーツ(キウイ)	ご飯 ほっけの七味焼き 付) 畑菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(桜だいこん)	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) うずら豆	ご飯 黄金かれいの煮付け 付) オクラ 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃)	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			1596kcal	エネルギー	1618kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1623kcal	エネルギー	1616kcal	エネルギー	1506kcal
蛋白質	57.3g		蛋白質	68.4g	蛋白質	65.6g	蛋白質	64.9g	蛋白質	67.6g	蛋白質	57.9g	蛋白質	60.9g	
脂質	51g	脂質	51.2g	脂質	42.9g	脂質	52.8g	脂質	51.4g	脂質	53.5g	脂質	44.9g		
炭水化物	235.3g	炭水化物	226.1g	炭水化物	232.3g	炭水化物	225.6g	炭水化物	228.8g	炭水化物	233.8g	炭水化物	223.5g		
食塩相当	7.9g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.6g	食塩相当	6.9g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.3g		

	22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
朝	食パン ジャム だし巻卵 付) うぐいす豆 白菜のからし和え みそ汁(玉葱・しめじ) 牛乳		食パン ジャム 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳		食パン ジャム 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳		黒糖ロール ジャム 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳		食パン ジャム タマゴサラダ 大根とちくわの含め煮 みそ汁 (ほうれん草・うすまき麩) 牛乳		食パン ジャム 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和風サラダ みそ汁(もやし・しめじ) 牛乳		ミルクロール ジャム 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳	
	昼	ご飯 銀だら照り焼き 付) ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)		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 赤魚の煮付け 付) いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・オクラ)		二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・ねぎ)		ご飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 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)		ネギトロ丼 かぶの煮つけ 杏仁風デザート お吸物(麩・三つ葉)		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 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え		ご飯 さばの南部焼き 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 白身魚のトマトソース トマトソース) 付) アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) カリフラワーサラダ		ご飯 あじの塩麹焼き 付) オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮		ご飯 ミートローフ ソース) 付) いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)		ご飯 牛肉の山椒焼き 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	1561kcal	エネルギー	1646kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1598kcal
蛋白質	58.5g	蛋白質	67.8g	蛋白質	63.9g	蛋白質	59.8g	蛋白質	60.7g	蛋白質	52.3g	蛋白質	68.3g	
脂質	48.5g	脂質	55g	脂質	43.6g	脂質	40.6g	脂質	46.8g	脂質	53.7g	脂質	51g	
炭水化物	228.4g	炭水化物	230.8g	炭水化物	227.2g	炭水化物	240.9g	炭水化物	224.2g	炭水化物	226.3g	炭水化物	226.3g	
食塩相当	7.2g	食塩相当	9.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.7g	

	29日(土)	30日(日)	31日(月)
朝	食パン ジャム 和風ミートボール 付) 玉葱 ほうれん草の和え物 みそ汁 (白菜・オクラ) 牛乳	食パン ジャム 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え みそ汁 (じゃが芋・玉葱) 牛乳	食パン ジャム スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ みそ汁 (畑菜・おつゆ麩) 牛乳
昼	ご飯 フライ二種盛り (コロッケ・イカ) ソース) 付) キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ 季節の果物 (莓) みそ汁 (小松菜・うずまき麩)	ご飯 鮭の西京焼き 付) ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶 (黄桃) お吸物 (しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り (かき揚げ・チクワ) 付) オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶 (マンゴー)
夕	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 (パイナップル) 浅漬 (キャベツ)
	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1549kcal	エネルギー 1615kcal
	蛋白質 55.3g	蛋白質 67.5g	蛋白質 60.6g
	脂質 46g	脂質 43.5g	脂質 56.7g
	炭水化物 252.4g	炭水化物 229.7g	炭水化物 228.3g
	食塩相当 8.6g	食塩相当 7.3g	食塩相当 8.1g