



献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
朝食	<p>ごはん かぶ菜と舞茸の味噌汁 イカ刺し松前 おから煮 ほうれん草のお浸し 牛乳</p> <p><530kcal 蛋白質19.7g 脂質10.0g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 たらこ和風煮 もやしのソース炒め 青菜ののり酢和え 牛乳</p> <p><546kcal 蛋白質17.7g 脂質12.4g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん きのこの味噌汁 牛肉のしぐれ煮 ふきの炒め煮 小松菜わさび和え 牛乳</p> <p><550kcal 蛋白質25.5g 脂質11.0g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 麩と舞茸の味噌汁 納豆 ひじきの炒り煮 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><622kcal 蛋白質25.5g 脂質15.7g 塩分2.1g></p>	<p>ごはん 海草の味噌汁 とろろ 信田煮 えのき和え 牛乳</p> <p><599kcal 蛋白質20.3g 脂質12.9g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 小松菜汁 卵豆腐 たらこ炒り わさび菜おひたし 牛乳</p> <p><580kcal 蛋白質21.7g 脂質15.1g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん ジャガイモと絹さやの味噌汁 梅なめたけ もやし炒め 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p><563kcal 蛋白質17.7g 脂質15.2g 塩分1.4g></p>
	<p>雑穀ごはん 粕汁 菜の花とあさりのふんわり天 華風酢の物 苺プリン (手作り)</p> <p><635kcal 蛋白質20.8g 脂質18.2g 塩分1.6g></p>	<p>和風スパゲティ わかめスープ 鶏レバー野菜肉団子 カットマンゴー</p> <p><520kcal 蛋白質17.7g 脂質20.9g 塩分2.6g></p>	<p>ちらし寿司 かにスープ ツナさらだ 三色花ゼリー</p> <p><431kcal 蛋白質19.0g 脂質6.0g 塩分2.4g></p>	<p>雑穀ごはん さつま汁 炭火鶏つくね 小松菜とちりめんの和え物 和菓子風ムス ふんわりみたらし</p> <p><681kcal 蛋白質28.0g 脂質17.6g 塩分1.8g></p>	<p>キャベツメンチカツサンド チョコチップ蒸しぱん ミネストローネ フレッシュオムレツ 南瓜サラダ ジョア (ブルーベリー)</p> <p><710kcal 蛋白質24.4g 脂質21.4g 塩分2.8g></p>	<p>中華丼 ワンタンスープ 餃子 果物 (りんご)</p> <p><610kcal 蛋白質23.0g 脂質10.8g 塩分2.1g></p>	<p>雑穀ごはん 塩ちゃんこ 魚フライタルタルソース カニカマ和え アロエヨーグルト</p> <p><750kcal 蛋白質27.5g 脂質26.7g 塩分2.4g></p>
			ワークセレクト、ひなまつり	みたらし団子の日			さかなの日
夕食	<p>麦ごはん サツマイモの味噌汁 骨なし天然ぶり照焼 レバニラ炒め えびマヨサラダ</p> <p><697kcal 蛋白質30.6g 脂質22.1g 塩分1.9g></p>	<p>麦ごはん 絹さやの味噌汁 焼き魚 (ほっけ) マーボー大根 青菜のくるみみそ和え</p> <p><546kcal 蛋白質25.9g 脂質13.5g 塩分1.4g></p>	<p>麦ごはん 高野豆腐といんげんの味噌汁 エビカツ クリームシチュー キャベツと鶏肉の梅サラダ</p> <p><671kcal 蛋白質30.4g 脂質18.3g 塩分2.5g></p>	<p>麦ごはん かぶ汁 生姜焼き 白菜の煮物 コーンの白和え</p> <p><614kcal 蛋白質25.0g 脂質19.2g 塩分2.3g></p>	<p>麦ごはん 蕪ときのこの味噌汁 真たら骨抜西京漬焼 ビーフン オクラのツナ和え</p> <p><598kcal 蛋白質24.4g 脂質12.6g 塩分1.3g></p>	<p>麦ごはん 麩といんげんの味噌汁 赤魚三五八漬焼き ミートボールのケチャップ煮 ちくわのおかか和え</p> <p><510kcal 蛋白質21.6g 脂質7.9g 塩分2.4g></p>	<p>麦ごはん しいたけ汁 野菜たっぷりオムレツ 三色いなりと野菜の炊き合わせ 鶏肉のマリネ</p> <p><644kcal 蛋白質26.5g 脂質19.9g 塩分2.5g></p>
	マヨサラダの日						
計							





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月8日 (日)	3月9日 (月)	3月10日 (火)				
朝食	<p>ごはん たまねぎ 玉葱としめじの味噌汁 ほたて 帆立うに にっ ワラビの煮付け あ おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><567kcal 蛋白質20.2g 脂質12.2g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん いたふ 麩といんげんの味噌汁 なま 生たきしらす佃煮 はくさい 白菜と半片の煮物 はな 菜の花のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><531kcal 蛋白質20.2g 脂質10.4g 塩分1.7g></p>	<p>ごはん いたふ 板麩とえのきの味噌汁 なっとう 納豆 き 切り干し大根煮つけ だいこん にも もやしのごま和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><584kcal 蛋白質22.6g 脂質13.3g 塩分2.1g></p>			<h2>3月3日はひなまつり</h2> <p>ひなまつりに食べるちらし寿司には、れんこんが入っています。れんこんは穴をのぞくと「先が見通せる」ことから、お祝いの料理に欠かせない食材です。縁起がよく、食物繊維やビタミンCが豊富なれんこんは、女の子の成長を祝う日にぴったりの野菜といえそうです。</p>	
	砂糖の日	砂糖の日	砂糖の日				
昼食	<p>うめ 梅ひじきごはん ちや 茶そばの清汁 にくだんご ぐわいとひじきの肉団子 しろ 白かぶとがんもの煮物 かぼちゃ 南瓜のババロア (手作り)</p> <p><619kcal 蛋白質18.7g 脂質10.9g 塩分3.0g></p>	<p>ざっく 雑穀ごはん じる のっぺい汁 ゆう あん や さわらの幽庵焼 あ しめじのピーナッツ和え てぶく ストロベリーゼリー (手作り)</p> <p><540kcal 蛋白質25.2g 脂質7.5g 塩分1.5g></p>	<p>や にく どん 焼き肉丼 ふ み ば 麩と三つ葉の清汁 とりく キャベツと鶏肉のおかか和え プリン</p> <p><604kcal 蛋白質29.2g 脂質15.0g 塩分2.3g></p>	<p>さやえんどうの日</p> <p>雑穀の日</p>			
	砂糖の日	砂糖の日	砂糖の日				
夕食	<p>ごはん じる めかぶ汁 や ぎかな さけ 焼き魚 (鮭) きんぴらごぼう あ ヌタ和え</p> <p><544kcal 蛋白質27.0g 脂質11.5g 塩分1.7g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん とうふ あ 豆腐と揚げの味噌汁 おろしハンバーグ ふうみ きのこのカレー風味 いも さつま芋のサラダ</p> <p><774kcal 蛋白質25.9g 脂質25.7g 塩分2.6g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん たま こまつな みそしる 玉ねぎと小松菜の味噌汁 ちんじやおろし 青椒肉絲 いもの いかの煮物 すのもの モズクの酢の物</p> <p><600kcal 蛋白質28.2g 脂質12.1g 塩分2.3g></p>	<p>砂糖の日</p>			
	砂糖の日	砂糖の日	砂糖の日				
計							



《今月の地産地消食材》

★一戸町 しいたけ、麺つゆ、ワンタンの皮

★岩手県産 雑穀、鶏肉、もやし、わかめ、お麩





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)	3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)
朝食	<p>ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁 あつや たまご 厚焼玉子 しろ はんぺん にももの 白カブと半片の煮物 あ ピーナツ和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><597kcal 蛋白質23.6g 脂質15.1g 塩分2.4g></p>	<p>ごはん きぬ みそしる 絹さやの味噌汁 つくだに のり佃煮 ぜんまいの炒め煮(さつま揚げ) はくさい ひた 白菜のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><536kcal 蛋白質18.0g 脂質10.6g 塩分2.7g></p>	<p>ごはん ねぎとわかめのみそしる ネギとわかめの味噌汁 おんせん たまご 温泉卵 いた に キャベツの炒め煮 そう いそあ ほうれん草の磯和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><620kcal 蛋白質23.5g 脂質18.6g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん だいこん は ふ みそしる 大根の葉と麩の味噌汁 しそみそ ほたて はくさい いた に 帆立と白菜の炒め煮 しゅんぎく 春菊のごまあえ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><565kcal 蛋白質20.5g 脂質12.2g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん たまねぎ しいたけ みそしる 玉葱と椎茸の味噌汁 なっとう 納豆 こんぶ にももの すき昆布の煮物 はくさい きく ひた 白菜と菊のお浸し ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><561kcal 蛋白質21.4g 脂質12.8g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん だいこん とうふ みそしる 大根と豆腐の味噌汁 まるやかわかめ キャベツとツナの和風炒め うめ あ 梅和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><569kcal 蛋白質18.9g 脂質12.3g 塩分1.9g></p>	<p>ごはん さんとうな こんぶ みそしる 山東菜と昆布の味噌汁 えいよう とうふ 栄養豆腐 はくさい はんぺん にももの 白菜と半片の煮物 こまつな いそあ 小松菜の磯和え ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><565kcal 蛋白質22.3g 脂質13.5g 塩分2.4g></p>
						地産地消メニュー	
昼食	<p>ごもく やさい 五目野菜ラーメン さくらいろエビシューマイ ちゅうかふう 中華風サラダ キウイゼリー</p> <p><524kcal 蛋白質20.2g 脂質14.4g 塩分1.0g></p>	<p>まるでブルーベリーチーズタルト ロイヤルバターロール びちくよく 備蓄食パンプキンスープ しゅんぎく かぜ てづく 春菊のキッシュ風：手作り シーザーサラダ の やさい かじつ 飲む野菜と果実</p> <p><838kcal 蛋白質27.1g 脂質33.9g 塩分2.7g></p>	<p>まいぼーどん 麻婆丼 ごもく 五目スープ まんじゅう ニラ饅頭 あんじん フルーツ杏仁</p> <p><674kcal 蛋白質22.8g 脂質22.0g 塩分1.8g></p>	<p>ざっこく はん 雑穀ごはん すり身汁 テリヤキハンバーグ さんさい 山菜のサラダ くだもの 果物(バナナ)</p> <p><628kcal 蛋白質22.0g 脂質16.7g 塩分2.7g></p>	<p>や ふたちゃーはん 焼き豚炒飯 やさい 野菜スープ ポークシューマイ(2個) ナムル フルーチェ(いちご)</p> <p><519kcal 蛋白質21.5g 脂質18.6g 塩分4.3g></p>	<p>ごもく はん 五目うどん しみぎかな とうふ てん 白身魚と豆腐のふんわり天 もやしとハムの和え物 ピーチゼリー(手作り)</p> <p><454kcal 蛋白質18.9g 脂質13.1g 塩分3.0g></p>	<p>さんさい はん 山菜ごはん たけのこ わかめ すましじる 筍と若布の清汁 ほっけの塩麴焼き な はな しらあ 菜の花の白和え あんころ餅風デザート</p> <p><553kcal 蛋白質21.3g 脂質9.3g 塩分2.9g></p>
	いのちの日	パンの日		ホワイトデー	イチゴの日		春のお彼岸～23日まで
夕食	<p>むぎ はん 麦ごはん あ みそしる モヤシト揚げの味噌汁 すぶた 酢豚 はるまき やさしい春巻 つけもの あか 漬物(紅カブ)</p> <p><633kcal 蛋白質16.5g 脂質19.3g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん いんげんのみそ汁 あかうお しょうが に 赤魚の生姜煮 ぶたにく たけのこ 豚肉と筍のさっと炒め きく すのもの 菊の酢の物</p> <p><529kcal 蛋白質26.7g 脂質7.8g 塩分2.2g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん たまねぎ みそしる 玉葱とじゃがいもの味噌汁 とりにく うめ や 鶏肉の梅みそ焼き ふきとじゃこの煮物 やき あぶらあ 焼油揚げのみぞれ和え</p> <p><546kcal 蛋白質27.1g 脂質10.6g 塩分2.2g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん しいたけ じる しいたけ汁 こまの マヨネーズ焼き おでん風煮付け ささみ あ もの ささ身の和え物</p> <p><525kcal 蛋白質27.8g 脂質10.7g 塩分2.7g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん だいこん は こんぶ みそしる 大根の葉ととろろ昆布の味噌汁 しゃぶしゃぶ ゆばの煮物 しらす入り酢の物</p> <p><599kcal 蛋白質28.3g 脂質16.7g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん たまねぎ ふ みそしる 玉葱と麩の味噌汁 さばの照り焼き きんぴら煮 すみそ あ 酢味噌和え</p> <p><626kcal 蛋白質30.4g 脂質19.1g 塩分2.5g></p>	<p>むぎ はん 麦ごはん めかぶ汁 たの こんだて お楽しみ献立 ほたて 帆立とチンゲンサイのコンソメ煮 シルバーサラダ</p> <p><735kcal 蛋白質20.2g 脂質24.6g 塩分2.4g></p>
	計						



《3/15朝は地産地消メニューです》

★一戸町 米、牛乳、しいたけ、めんつゆ

★岩手県産 すき昆布



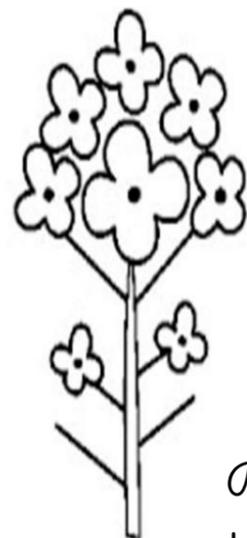


献立一覧表



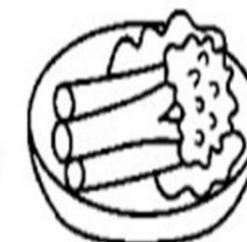
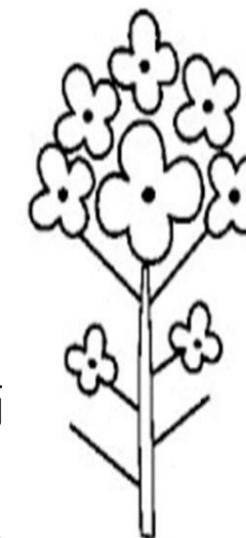
【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)
朝食	<p>ごはん しいたけ汁 煮豆 ふりかけ フキの炒め煮 山東菜のお浸し 牛乳</p> <p><546kcal 蛋白質18.1g 脂質9.8g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 南瓜と絹さやの味噌汁 小切り花咲イカ もやし炒め おかか和え 牛乳</p> <p><554kcal 蛋白質20.4g 脂質12.7g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん 蕪と豆麩の味噌汁 卵豆腐 大豆とさつま揚げの煮物 春菊のごまあえ 牛乳</p> <p><587kcal 蛋白質24.3g 脂質15.1g 塩分2.5g></p>
			さつま揚げの日
昼食	<p>三色丼 花麩と三つ葉の清汁 生揚げの五目煮 果物 (オレンジ)</p> <p><539kcal 蛋白質46.6g 脂質12.2g 塩分2.8g></p>	<p>ふんわりチーズマヨネーズパン 瀬戸内レモン蒸しぱん コンソメスープ くわいとひじきの肉団子 シーフードサラダ ミルージュ</p> <p><648kcal 蛋白質19.4g 脂質19.9g 塩分2.5g></p>	<p>ハヤシライス 白菜とベーコンのスープ コーンサラダ ぶどうゼリー</p> <p><600kcal 蛋白質14.6g 脂質16.5g 塩分2.8g></p>
		食育の日	
夕食	<p>麦ごはん 海草の味噌汁 天ぷら (魚・ピーマン・かき揚) 三色煮浸し 長芋の漬物</p> <p><609kcal 蛋白質20.1g 脂質17.7g 塩分2.5g></p>	<p>麦ごはん 豆腐となめこの味噌汁 八宝菜 黒豚春巻 もみ漬け</p> <p><619kcal 蛋白質24.4g 脂質18.8g 塩分2.1g></p>	<p>麦ごはん じゃがいもとわかめの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 春香和え</p> <p><669kcal 蛋白質22.6g 脂質21.2g 塩分2.0g></p>
	旬の食材：さくらえび使用		旬の食材：うど使用
計			



抵抗力を高めて貧血防止！ 春に食べたいなのはな

なのはなは、春野菜のなかでも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類と、カルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、かぜなどの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっとゆでておひたしや和え物、サラダなど手軽に食べられます。





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月21日 (土)	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)
朝食	<p>ごはん かいそう みそしる 海草の味噌汁</p> <p>たらこ 鱈子</p> <p>だいこん ちくわ にもの 大根と竹輪の煮物</p> <p>はくさい ひた 白菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><526kcal 蛋白質20.7g 脂質10.4g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん なつとう 納豆</p> <p>みそしる サツマイモの味噌汁</p> <p>キャベツの炒め煮</p> <p>えのき和え</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><604kcal 蛋白質22.6g 脂質15.1g 塩分1.8g></p>	<p>ごはん たまねぎ ふ みそしる 玉葱と麩の味噌汁</p> <p>かず こ 数の子うに</p> <p>おから煮</p> <p>こまつな ひた 小松菜のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><536kcal 蛋白質19.7g 脂質10.3g 塩分2.6g></p>	<p>ごはん きのこのみそしる きのこの味噌汁</p> <p>あつや たまご 厚焼玉子</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>しゅんぎく ひた 春菊のお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><649kcal 蛋白質25.4g 脂質21.2g 塩分2.5g></p>	<p>ごはん だいこん きのこ みそしる 大根と茸の味噌汁</p> <p>とろろ</p> <p>ぜんまいの炒め煮(しらす)</p> <p>わさび菜おひたし</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><545kcal 蛋白質18.8g 脂質10.6g 塩分2.2g></p>	<p>ごはん とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁</p> <p>げんえん のり つくだに 減塩海苔佃煮</p> <p>ワラビの煮付け</p> <p>ほうれん草ともやしのお浸し</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><529kcal 蛋白質19.3g 脂質10.4g 塩分2.3g></p>	<p>ごはん かぼちゃ みそしる 南瓜の味噌汁</p> <p>べに 紅あみっこ</p> <p>もやし炒め</p> <p>ほうれん草の磯揚げ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p><586kcal 蛋白質19.1g 脂質14.7g 塩分2.2g></p>
昼食	<p>とり 鶏ごぼうごはん</p> <p>けんちん汁</p> <p>きのこ わふう 茸の和風オムレツ</p> <p>セロリーとささ身のサラダ</p> <p>まっちゃ 抹茶プリン(手作り)</p> <p><681kcal 蛋白質29.6g 脂質21.4g 塩分1.6g></p>	<p>ぎっく 雑穀ごはん</p> <p>とん汁 豚汁</p> <p>いろど 彩りしんじよのかに風味あんかけ</p> <p>カリフラワーと鮭のクリーム煮</p> <p>くだもの 果物(バナナ)</p> <p><672kcal 蛋白質25.3g 脂質19.9g 塩分2.0g></p>	<p>ハンバーグカレー</p> <p>きのこのスープ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ソフール</p> <p><719kcal 蛋白質26.6g 脂質23.0g 塩分3.4g></p>	<p>や 焼きそば</p> <p>かにスープ</p> <p>やさい 野菜シューマイ</p> <p>フルーツ和え</p> <p><524kcal 蛋白質19.4g 脂質13.3g 塩分2.8g></p>	<p>かきあげ丼</p> <p>つみれの清汁</p> <p>とり 鶏レバー野菜肉団子</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳プリン</p> <p><626kcal 蛋白質19.0g 脂質14.7g 塩分2.9g></p>	<p>やわらか卵のシフォンケーキ</p> <p>ルヴァンツナロール</p> <p>コーンスープ</p> <p>マカロニグラタン: 手作り</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>ヤクルト ピーチ味</p> <p><718kcal 蛋白質26.7g 脂質22.8g 塩分3.0g></p>	<p>たけのこ御飯</p> <p>せんべい汁</p> <p>すけそう 助宗たらの本みりん漬焼</p> <p>な はな からし あ 菜の花辛子和え</p> <p>さくら餅風デザート</p> <p><550kcal 蛋白質27.1g 脂質14.7g 塩分2.2g></p>
	地産地消メニュー	カニカマの日	乳酸菌の日				さくらの日
夕食	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>たまねぎ いたふ みそしる 玉ねぎと板麩の味噌汁</p> <p>ちくぜん に 筑前煮</p> <p>エリンギの中華炒め</p> <p>つけもの 漬物(会席漬)</p> <p><531kcal 蛋白質23.8g 脂質11.6g 塩分2.3g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>さんとうな あ みそしる 山東菜と揚げの味噌汁</p> <p>ぶた かくに 豚の角煮</p> <p>ちやわん む てづく 茶碗蒸し: 手作り</p> <p>かぶの山菜和え</p> <p><556kcal 蛋白質17.2g 脂質14.9g 塩分1.9g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>じゃが芋のみそしる じゃが芋の味噌汁</p> <p>みそ でんがく 味噌田楽</p> <p>レバニラ炒め</p> <p>はるさめ 春雨さらだ</p> <p><652kcal 蛋白質29.6g 脂質17.2g 塩分1.7g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>ネギとわかめの味噌汁</p> <p>ぶたにく や 豚肉のみそ焼き</p> <p>とりにく さいも うまに 鶏肉と里芋の旨煮</p> <p>クルミ和え</p> <p><655kcal 蛋白質30.4g 脂質17.5g 塩分2.0g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>にらと卵のみそ汁</p> <p>にく とうふ 肉豆腐</p> <p>カレー炒め</p> <p>しそ和え</p> <p><604kcal 蛋白質28.5g 脂質19.0g 塩分1.3g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>だいこん いたふ みそしる 大根と板麩の味噌汁</p> <p>さけ 鮭のムニエル</p> <p>ようふう やさい いた に 洋風野菜の炒め煮</p> <p>たまねぎ 玉葱のドレッシング和え</p> <p><643kcal 蛋白質26.2g 脂質17.6g 塩分2.6g></p>	<p>むぎ 麦ごはん</p> <p>うるいのみそしる うるいの味噌汁</p> <p>ミートボールのクリーム煮</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>ゆずの酢の物</p> <p><562kcal 蛋白質17.2g 脂質12.7g 塩分2.8g></p>
	つけもの日						旬の野菜うるい使用
計							





献立一覧表



【やまゆり、りんどう、かたくり、つつじ、こぶし、ふたば、ワークなかやま】

	3月28日 (土)	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)								
朝食	ご飯 白菜と海藻の味噌汁 納豆 切干し大根煮付け 青菜の辛子和え 牛乳 <622kcal 蛋白質22.7g 脂質17.0g 塩分2.0g>	ご飯 いんげんのみそ汁 五目厚焼玉子 すき昆布の煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳 <655kcal 蛋白質22.4g 脂質22.9g 塩分2.5g>	ご飯 蕪と高野豆腐の味噌汁 魚缶詰 おから煮 菜の花のお浸し 牛乳 <869kcal 蛋白質46.6g 脂質30.9g 塩分4.0g>	ご飯 麩と舞茸の味噌汁 しそ昆布 信田煮 うるいのおひたし 牛乳 <562kcal 蛋白質18.5g 脂質11.8g 塩分2.8g>	<div style="text-align: center;"> <h2>「3月27日さくらの日」</h2> <p>日本の歴史や文化と深くかかわってきたさくらの花を通じ、日本の自然や文化にもっと関心を持ってほしい、との思いから日本さくらの会が1922年に制定。七十二候のひとつ「桜開始」の時期と、「さくらの花が『3(さ)×9(く)=27』」の語呂合わせから、この日選ばれました。</p> </div>							
				旬の野菜うるい使用								
	昼食	高菜ピラフ 帆立スープ ポークシューマイ 南瓜と枝豆のサラダ フルーツヨーグルト <558kcal 蛋白質18.6g 脂質14.9g 塩分3.4g>	雑穀ご飯 そうめんの清汁 ホッケの塩焼き フキの炒め煮 フルーチェ (メロン) <561kcal 蛋白質27.0g 脂質10.5g 塩分1.5g>	チャンポン風ラーメン 餃子 大根サラダ 杏仁豆腐 <473kcal 蛋白質21.2g 脂質12.6g 塩分2.7g>					親子丼 半片と春雨の清汁 さつま芋の小倉煮 果物 (りんご) <590kcal 蛋白質22.7g 脂質6.2g 塩分1.9g>			
夕食	麦ご飯 小松菜汁 赤魚醤油漬焼 変わり炒豆腐 かぶらのマリネ <503kcal 蛋白質22.4g 脂質10.4g 塩分2.6g>	麦ご飯 めかぶ汁 コロッケ キャベツのケチャップ煮 スパゲティの和風サラダ <794kcal 蛋白質19.5g 脂質27.7g 塩分3.2g>	麦ご飯 絹さやの味噌汁 しゃぶしゃぶ 生揚げと野菜の旨煮 ポテトサラダ <654kcal 蛋白質27.3g 脂質21.0g 塩分1.7g>	麦ご飯 かぶ汁 生姜焼き 白菜の煮物 長芋の梅和え <623kcal 蛋白質25.0g 脂質17.6g 塩分2.0g>								
計												

