2023年3月 予定献立表

U.	ようび	Ξ. λυ t:	τ		あか しょくざし	N		し 使	よう しょく 用 食	材		みどり しょくざし	\		うがあります。 エネルギー
Ď.	曜日	献	立 名	5	あか しょくざい 赤の食材 にく ほね や肉や骨にな			きいろ しょく 黄色の食材 ねっ ちから 熱や力にな	<u>.</u>		から	みどりしょくざい 緑の食材 たちょうし とといの調子を整			タンパク質 脂質 たみれかぶっ
		①ごはん	②すまし汁(えのきだけ・わかめ		<u>や肉や骨にん</u> 鶏肉	<u>\$る</u> ツナ	*	<u> </u>	<u>る</u> すりごま	えのきたけ	グロッコリー		<u>える</u> コーン		<u> </u>
1	水	③鶏肉のごまみそ焼き	④コーンサラダ				サラダ油			野菜&果物	ジュース(白ご	ගිද්ට)			20.1 11.5
		⑤野菜&果物ジュース(白ぶどう)													69.7 1.5
		①ナポリタン	②大根のコンソメスープ	ウインナー	ベーコン	豆腐	スパゲティ	オリーブ油	サラダ油	たまねぎ	ピーマン	キャベツ	だいこん	にんじん	444
2	木	③お豆腐サラダ	④みかんの缶詰				ねりごま			にんにく	きゅうり	みかんの缶	吉		15.7 20.1
															57 3.2
0		①ひな祭りの鶏そぼろ寿司	②味噌汁(油揚げ・ねぎ)	鶏肉	錦糸卵	油揚げ	*	サラダ油		にんじん	しょうが	きゅうり	長ねぎ	はくさい	426
3	金	③磯香和え	④ピーチゼリー	刻みのり	ロースハム		ゼリーの素	(ピーチ)		もやし					17.6 10.3
		①ソース焼きそば	②わかめスープ	豚肉	わかめ	ツナ	中華麺	サラダ油	ごま油	キャベツ	たまねぎ	にんじん	ピーマン	売わぎ	68.1 1.6 402
6	月	③大根サラダ	④ヨーグルト	ヨーグルト	1975 09	,	7+2	у у у лш	C & //L	だいこん	きゅうり	1270070		Riac	19.1 58.8
	/ 3														13.4 1.2
		①焼肉丼	②味噌汁(豆腐・ねぎ)	豚肉	鶏肉	豆腐	*	ごま油	片栗粉	キャベツ	たまねぎ	にんじん	長ねぎ	もやし	426
7	火	③もやしの甘酢サラダ	④オレンジジュース							きゅうり) オレンジジュース	ュース			20.8 11.4
															62.3 1.3
		①はちみつマーガリンサンド	②野菜スープ	ウインナー	豚肉	ロースハム	食パン	マーガリン	はちみつ	だいこん	みずな	たまねぎ	にんじん	ピーマン	396
8	水	③ポークチャップ	④フレンチサラダ	牛乳			サラダ油	片栗粉	ねりごま	にんにく		きゅうり	レモン汁		18.4 18.8
		⑤キウイフルーツ のごける	⑥牛乳②ほうれん草のスープ	今い扱き内	三 麻	7\1>+	N/	100 1411	#= #:#	キウイフル		I= / 1 × /			45.2 1.7 402
9	木	①ごはん③お豆腐ハンバーグ	②はりれん草のスープ ④ジャーマンポテト	合い挽き肉		ひじき	米 じゃがいも	パン粉 フルーチェ	サラダ油 (いちご)	しょ ノイルか早	たまねぎ	にんじん			402 18.6 9.5
		⑤フルーチェ (いちご)			1 30		0 (-13) 1 0	,,,	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,						65.8 1.3
		①ごはん	②味噌汁(玉葱・もやし)	ほき	鶏肉		*	カレー粉	小麦粉	たまねぎ	もやし	にんじん	ごぼう	さといも	421
10	金	③白身魚のカレー風味焼き	④筑前煮				バター	サラダ油		いんげん					20.3 8.7
		⑤オレンジゼリー					ゼリーの素	(オレンジ)							67.9 1.2
13		①けんちんうどん	②ポテトフライ	鶏肉	油揚げ		うどん	ごま油	サラダ油	だいこん	にんじん	ごぼう	長ねぎ	キャベツ	364
	月	③鶏とキャベツのゴママヨ和え	④ヨーグルト(いちご)	ヨーグルト	(いちご)		ポテト	マヨドレ	すりごま	きゅうり					20,3 11,1
		①ジャムサンド	②キャベツスープ	鶏肉	カルカル	かつおぶし	会パン/	7 #115/	いちごジャム	+ :- ^*\\/	たまわぎ	にられ / 苔	I= / 1° /	/v*++	51.1 0.9 389
14	火	③照り焼きチキン	④ はうれん草の和風サラダ	本 科	刻みのり	13. 2031310	片栗粉	マーカウン	NOCOYA	キャハシ	164146	ᅝᄭᄱ	LNUN	777	24.7 12
		⑤バナナ	⑥牛乳	1 30			7 121413								50.7 1.7
		①ごはん	②味噌汁(大根・人参)	豚肉	ロースハム	牛乳	*	サラダ油	片栗粉	だいこん	にんじん	たまねぎ	もやし	L 5	432
15	水	③豚肉のスタミナ炒め	④ブロッコリーのゴマサラダ				ねりごま	すりごま		にんにく	プロッコリー	コーン			18.7 13.7
		⑤フルーチェ(ピーチ)					フルーチェ(ピーチ)							61.8 1.6
16		①キーマカレーライス	②オニオンスープ	豚肉	ベーコン	ツナ	*		カレールー	たまねぎ		しめじ	しょうが	にんにく	430
	木	③キャベツとツナのサラダ 	④青りんごゼリー				ゼリーの素の	再りんこ)		キャベツ	きゅうり				14.4 14.4 65.1 1.4
		①ごはん	②すまし汁(えのきだけ・豆腐	豆腐	からすかれい	ひじき	*	サラダ油		えのきたけ	しょうが	にんじん	しいたけ		449
17	金	③カレイの味噌漬け焼き	④ひじきの煮物	油揚げ	ジョア(白ぶ	どう)									20.7 14.9
		⑤ジョア (白ぶどう)													61.2 1.9
		A 0 AC			And	-			4 . 4	2 4	4		4-	- 1	
20	月			රා	12	9	3	* •	•	,		9		-	
		~~~		4		**		Ma.	~~		Nh.	~ (			
21	火				夷	4	<b>, A</b>	49		<u> </u>			A S &	<b>b</b>	
21		3 3 0 m		*	B					<b>*</b>		4	With Co	···· :	
						900	alle								
		①ポークカレーライス	②味噌汁(はくさい・おふ)	豚肉	わかめ	ツナ	*	じゃがいも	サラダ油	たまねぎ	にんじん	しょうが	にんにく	白菜	449
22	水	①ポークカレーライス ③わかめと大根のツナサラダ	②味噌汁(はくさい・おふ) ④パナナ	豚肉	わかめ	ツナ		じゃがいも カレー粉		たまねぎ だいこん	にんじん きゅうり		にんにく バナナ	白菜	449 17.4 15.8
22	水	③わかめと大根のツナサラダ	④バナナ		わかめ	ツナ								白菜	17.4 15.8 64.4 2
		③わかめと大根のツナサラダ ①ふりかけごはん(おかか)	④パナナ ②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)	豚肉	わかめ	ツナ	カレーフレーク	カレー粉		だいこん	きゅうり ほうれん草	レモン汁	バナナ もやし	白菜	17.4 15.8 64.4 2 436
22	水木	<ul><li>③わかめと大根のツナサラダ</li><li>①ふりかけごはん(おかか)</li><li>③白身魚のから揚げ</li></ul>	④バナナ			ツナ	カレーフレーク	カレー粉	白玉麩	だいこん	きゅうり ほうれん草	レモン汁	バナナ もやし		17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9
		<ul><li>③わかめと大根のツナサラダ</li><li>①ふりかけごはん(おかか)</li><li>③白身魚のから揚げ</li><li>⑤野菜&amp;果物ジュース(りんご)</li></ul>	<ul><li>④バナナ</li><li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li><li>④もやしの甘酢サラダ</li></ul>	ほき	鶏肉		カレーフレーク 米 サラダ油	カレー粉 ふりかけ ごま油	白玉麩	だいこん たまねぎ にんじん	きゅうり ほうれん草 野菜&果物	レモン汁 大根おろし ジュース(り <i>f</i>	バナナ もやし ぃご)	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9 70.5 1.8
23		<ul><li>③わかめと大根のツナサラダ</li><li>①ふりかけごはん(おかか)</li><li>③白身魚のから揚げ</li></ul>	<ul><li>④バナナ</li><li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li><li>④もやしの甘酢サラダ</li><li>②白菜スープ</li></ul>		鶏肉	לע לע	カレーフレーク	カレー粉 ふりかけ ごま油	白玉麩	だいこん	きゅうり ほうれん草 野菜&果物	レモン汁	バナナ もやし ぃご)	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9
	木	<ul><li>③わかめと大根のツナサラダ</li><li>①ふりかけごはん(おかか)</li><li>③白身魚のから揚げ</li><li>⑤野菜&amp;果物ジュース(りんご)</li><li>①黒糖ロール</li></ul>	<ul><li>④バナナ</li><li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li><li>④もやしの甘酢サラダ</li><li>②白菜スープ</li></ul>	(ほき) ウインナー	鶏肉		カレーフレーク 米 サラダ油 黒糖ロール	カレー粉 ふりかけ ごま油	白玉麩	だいこん たまねぎ にんじん はくさい	きゅうり ほうれん草 野菜&果物	レモン汁 大根おろし ジュース(り <i>f</i>	バナナ もやし ぃご)	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9 70.5 1.8 401
23	木	<ul><li>③わかめと大根のツナサラダ</li><li>①ふりかけごはん(おかか)</li><li>③白身魚のから揚げ</li><li>⑤野菜&amp;果物ジュース(りんご)</li><li>①黒糖ロール</li><li>③ハニーチキン</li></ul>	<ul><li>④バナナ</li><li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li><li>④もやしの甘酢サラダ</li><li>②白菜スープ</li></ul>	(ほき) ウインナー	鶏肉		ポ サラダ油 黒糖ロール サラダ油	カレー粉 ふりかけ ごま油	白玉麩	だいこん たまねぎ にんじん はくさい	きゅうり ほうれん草 野菜&果物	レモン汁 大根おろし ジュース(り <i>f</i>	バナナ もやし いご) ブロッコリー	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9 70.5 1.8 401 22.6 18.8
23	木	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう)	<ul><li>④バナナ</li><li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li><li>④もやしの甘酢サラダ</li><li>②白菜スープ</li><li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li></ul>	ほき ウインナー ショア(白ふ	鶏肉鶏肉	ツナ	ポ サラダ油 黒糖ロール サラダ油	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油	白玉麩 片栗粉 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんじん	きゅうり ほうれん草 野菜&果物 たまねぎ	レモン汁 大根おろし ジュース(の <i>A</i> レモン汁	バナナ もやし いご) ブロッコリー	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 43-5 20.3 9 70.5 1.8 401 22.6 18.8 38.9 1.5
23	木	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう) ①ごはん	<ul> <li>④バナナ</li> <li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li> <li>④もやしの甘酢サラダ</li> <li>②白菜スープ</li> <li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>②すまし汁(豆腐・ねぎ)</li> </ul>	ほき ウインナー ショア(白ふ	鶏肉鶏肉	ツナ	ポ サラダ油 黒糖ロール サラダ油 米	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油	白玉麩 片栗粉 片栗粉	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんじん	きゅうり ぼうれん草 野菜&果物 たまねぎ	レモン汁 大根おろし ジュース(の <i>A</i> レモン汁	バナナ もやし いご) ブロッコリー	きゅうり	17.4 15.8 64.4 2 436 20.3 9 70.5 1.8 401 22.6 18.8 38.9 1.5 446
23 24 27	木金月	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう) ①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑥ぶどうのゼリー ①ロールパン	<ul> <li>④バナナ</li> <li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li> <li>④もやしの甘酢サラダ</li> <li>②白菜スープ</li> <li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>②すまし汁(豆腐・ねぎ)</li> <li>④中華サラダ</li> <li>②ブラウンシチュー</li> </ul>	ほき ウインナー ショア(白ふ	鶏肉鶏肉	ツナ	************************************	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油 (ぶどう)	白玉麩 片栗粉 片栗粉 ごま油	だいこん  たまねぎ にんじん  はくさい にんじん  長ねぎ もやし	きゅうり ぼうれん草 野菜&果物 たまねぎ キャベツ きゅうり	レモン汁 大根おろし ジュース(のん レモン汁 にんじん	バナナ もやし いご) プロッコリー ピーマン	きゅうり カリフラワー たまねぎ	17.4   15.8 64.4   2 436   2 20.3   9 70.5   1.8 401   22.6   18.8 38.9   1.5 446   20.4   9.3 72.1   2.1 421   421
23	木	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう) ①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ぶどうのゼリー ①ロールパン ③コールスローサラダ	<ul> <li>④バナナ</li> <li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li> <li>④もやしの甘酢サラダ</li> <li>②白菜スープ</li> <li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>②すまし汁(豆腐・ねぎ)</li> <li>④中華サラダ</li> </ul>	(ほき) ウインナー ジョア(白の) 豆腐	鶏肉 鶏肉 (どう) さけ	ツナ	************************************	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油 (ぶどう)	白玉麩 片栗粉 片栗粉 ごま油	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんじん 長ねぎ もやし	きゅうり ぼうれん草 野菜&果物 たまねぎ キャベツ きゅうり	レモン汁 大根おろし ジュース(のん レモン汁 にんじん	バナナ もやし ッご) ブロッコリー ピーマン	きゅうり カリフラワー たまねぎ	17.4     15.8       64.4     2       20.3     9       70.5     1.8       4∪1     22.6       38.9     1.5       4∪6     20.4       20.4     9.3       72.1     2.1       4∪1     4.7       17.9     17.8
23 24 27	木金月	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう) ①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ぶどうのゼリー ①ロールパン ③コールスローサラダ ⑤牛乳	<ul> <li>④バナナ</li> <li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li> <li>④もやしの甘酢サラダ</li> <li>②白菜スープ</li> <li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>②すまし汁(豆腐・ねぎ)</li> <li>④中華サラダ</li> <li>②ブラウンシチュー</li> <li>④バナナ</li> </ul>	(ほき) ウインナー ショア(白の) 豆腐 豚肉	鶏肉 鶏肉 (どう) さけ ロースハム	ツナ ロースハム 牛乳	ポ サラダ油 黒糖ロール サラダ油 米 ゼリーの素 パターロール シチューミグ	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油 (ぶどう) じゃがいも 7ス(ビーフ)	白玉麩 片栗粉 ごま油 サラダ油	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんじん 長ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	きゅうり ほうれん草 野菜&果物 たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	レモン汁 大根おろし ジュース(り) A レモン汁 にんじん マッシュル きゅうり	バナナ もやし ッご) ブロッコリー ピーマン 一ム缶 レモン汁	きゅうり カリフラワー たまねぎ グリンピース バナナ	17.4     15.8       64.4     2       20.3     9       70.5     1.8       42.6     18.8       38.9     1.5       44-     20.4       20.4     9.3       72.1     2.1       42-     17.8       54     2.2
23 24 27	木金月火	③わかめと大根のツナサラダ  ①ふりかけごはん(おかか) ③白身魚のから揚げ ⑤野菜&果物ジュース(りんご) ①黒糖ロール ③ハニーチキン ⑤ジョア(白ぶどう) ①ごはん ③鮭のちゃんちゃん焼き ⑤ぶどうのゼリー ①ロールパン ③コールスローサラダ	<ul> <li>④バナナ</li> <li>②味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草)</li> <li>④もやしの甘酢サラダ</li> <li>②白菜スープ</li> <li>④ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>②すまし汁(豆腐・ねぎ)</li> <li>④中華サラダ</li> <li>②ブラウンシチュー</li> </ul>	(ほき) ウインナー ショア(白の) 豆腐 豚肉	鶏肉 鶏肉 (どう) さけ	ツナ ロースハム 牛乳	ポ サラダ油 黒糖ロール サラダ油 米 ゼリーの素 パターロール シチューミグ	カレー粉 ふりかけ ごま油 はちみつ サラダ油 (ぶどう)	<ul><li>白玉麩</li><li>片栗粉</li><li>ごま油</li><li>サラダ油</li><li>片栗粉</li></ul>	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんじん 長ねぎ もやし たまねぎ キャベツ	きゅうり ぼうれん草 野菜&果物 たまねぎ キャベツ きゅうり	レモン汁 大根おろし ジュース(り) A レモン汁 にんじん マッシュル きゅうり	バナナ もやし ッご) ブロッコリー ピーマン 一ム缶 レモン汁	きゅうり カリフラワー たまねぎ グリンピース バナナ	17.4     15.8       64.4     2       20.3     9       70.5     1.8       4∪1     22.6       38.9     1.5       4∪6     20.4       20.4     9.3       72.1     2.1       4∪1     4.7       17.9     17.8