



# 3月 献立表

# さくらほうむ



令和07年03月02日(日)		令和07年03月03日(月)		令和07年03月04日(火)		令和07年03月05日(水)		令和07年03月06日(木)		令和07年03月07日(金)	
朝	御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	御飯 ミートボール 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのき)	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮 たいみそ みそ汁(里芋・葱)	御飯 スクランブルエッグ オクラのお浸し ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・しめじ)	御飯 炒り豆腐 キャベツの磯和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・人参)	御飯 ちくわの甘辛煮 なすのポン酢和え のり佃煮 みそ汁(キャベツ・三つ葉)	御飯 とりつくね 長芋とろろ みそ汁(大根・大根葉) 牛乳				
昼	御飯 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(洋梨)	<ひなまつり> ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花サラダ お吸物(麩・葱)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 フルーツ缶(パイン)	きつねそば 具) キャベツの酢味噌和え いちごゼリー	御飯 揚げ鶏の香味ソース 白菜の青じそ和え フルーツ缶(白桃)	麦ご飯 和風卵焼き ハムと小松菜のソテー フルーツ缶(マンゴー)	高菜チャーハン 焼き餃子 フルーツ缶(カクテル) 中華スープ(春雨、青梗菜)				
昼間食	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(酒饅頭)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(抹茶ムース)	おやつ(おかき)	おやつ(杏仁豆腐)				
夕	御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え みそ汁(もやし・人参)	御飯 サーモンのバター焼き れんこんきんぴら みそ汁(豆腐・ニラ)	御飯 親子煮 小松菜の煮浸し 中華スープ(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉の葱塩焼き いんげん柚子醤油和え お吸物(ハバノン・三つ葉)	御飯 白身魚のみそチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 みそ汁(じゃが芋・葱)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 中華スープ(もやし・豆苗)	御飯 ぶりの照り焼き 畑菜のピーナツ和え お吸い物(小花麩・葱)				
エネルギー	1400kcal	1445kcal	1430kcal	1339kcal	1416kcal	1490kcal	1422kcal				
蛋白質	56.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	57.5g	蛋白質	56.3g	蛋白質	51.8g	蛋白質	52.4g
脂質	36.2g	脂質	33.8g	脂質	29.4g	脂質	31.2g	脂質	29.5g	脂質	35.4g
炭水化物	220.6g	炭水化物	234.7g	炭水化物	239.6g	炭水化物	219.5g	炭水化物	240.1g	炭水化物	227.6g
食塩相当	6.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.5g	食塩相当	7.2g
カリウム	609mg	カリウム	410mg	カリウム	749mg	カリウム	939mg	カリウム	697mg	カリウム	673mg
鉄	9.2mg	鉄	5.8mg	鉄	10.2mg	鉄	5.9mg	鉄	9mg	鉄	9.8mg

令和07年03月09日(日)		令和07年03月10日(月)		令和07年03月11日(火)		令和07年03月12日(水)		令和07年03月13日(木)		令和07年03月14日(金)				
朝	御飯 ワインーとかぶのポト ブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(畳菜・うずまき麩 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 温泉卵 あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) ヨーグルト	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(大根・うずまき麩 ジョア	御飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(青梗菜・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐と野菜のくず煮 白菜のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(さつまいも・おこ 牛乳	御飯 とりつくね カリフラワーの梅肉和え たいみそ みそ汁(青梗菜・えのき) 牛乳							
	麦ご飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(洋梨)	食パン・あんぱん ポトフ ツナサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 松風焼き ちくわと冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイン)	御飯 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め フルーツ(オレンジ)	十五穀ご飯 さわらの漬け焼き ごぼうの炒り煮 フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 エビフライ・チキンカツ ブロッコリーサラダ フルーツ缶(みかん)							
	昼間食	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(ヨーグルトババロア)	おやつ(どら焼き)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(クレープ)	おやつ(おかき)	おやつ(ほうじ茶ゼリー)						
	夕	御飯 回鍋肉 肉焼壳 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 擬製豆腐 菜の花のお浸し みそ汁(白菜・しめじ)	御飯 鶏肉の竜田焼き いんげんのピーナッツ和 お吸い物(パン・豆苗)	御飯 かれいの煮付け 絹揚げと大根の味噌炒め 清汁(かまぼこ・椎茸)	御飯 あじの香味焼き 竹輪とごぼうの炒り煮 お吸い物(わかめ・大根の コンソメスープ(小松菜・人参)	御飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ	御飯 たらの煮つけ かぶの煮物 みそ汁(豆腐・三つ葉)						
	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1465kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1357kcal	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1408kcal	エネルギー	1495kcal
	蛋白質	56.7g	蛋白質	59.5g	蛋白質	54.3g	蛋白質	56g	蛋白質	54.6g	蛋白質	48.4g	蛋白質	54.2g
脂質	43.5g	脂質	37.8g	脂質	42.1g	脂質	24.1g	脂質	40.7g	脂質	33g	脂質	36.9g	
炭水化物	221g	炭水化物	228.9g	炭水化物	219.4g	炭水化物	233.8g	炭水化物	218.4g	炭水化物	235.3g	炭水化物	245.1g	
食塩相当	6.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6g	食塩相当	6.2g	
カリウム	658mg	カリウム	803mg	カリウム	621mg	カリウム	866mg	カリウム	710mg	カリウム	669mg	カリウム	639mg	
鉄	9.6mg	鉄	10.1mg	鉄	9.3mg	鉄	4.9mg	鉄	8.2mg	鉄	12.5mg	鉄	8.7mg	

3月 献立表								さくらほうむ
	令和07年03月16日(日)	令和07年03月17日(月)	令和07年03月18日(火)	令和07年03月19日(水)	令和07年03月20日(木)	令和07年03月21日(金)	令和07年03月22日(土)	
朝	御飯 スクランブルエッグ 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げ しろなのピーナツ和え のり佃煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) ヨーグルト	御飯 納豆 野菜炒め 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麩) 牛乳	御飯 さつま揚げと冬瓜の治部 青梗菜の和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・三つ葉) ジョア	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・えのき) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・豆苗) 牛乳	御飯 だし巻卵 白菜の和え物 かつおおかか みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	
昼	御飯 さばの塩焼き ひじきの五目煮 フルーツ缶(洋梨)	菜飯 ベーコンのキッシュ 里芋のそぼろあん フルーツ缶(黄桃)	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し 大根の炒り煮 フルーツ(バナナ)	御飯 牛皿 ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん)	<春分の日> たけのこ御飯 めばるの菜種焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(おつゆ麩・豆苗)	御飯 揚げ鶏のおろし煮 かぶのかにあんかけ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 フルーツ缶(カクテル)	
昼間食	おやつ(黒糖まんじゅう)	おやつ(抹茶ムース)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(練り切り)	おやつ(おかき)	おやつ(きなこムース)	
夕	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 中華スープ(大根・葱)	御飯 肉豆腐 かぼと青梗菜の炒め物 お吸い物(そうめん・葱)	御飯 焼き肉 白菜ときゅうりの和え物 中華スープ(玉葱・椎茸)	御飯 あじのきのこ蒸し 小松菜のおかか和え みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 豚肉のポン酢炒め コールスローサラダ お吸い物(青梗菜・もやし)	御飯 めぬけの漬け焼き れんこん炒め みそ汁(しめじ・ニラ)	御飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋の含め煮 お吸い物(小花麩・三つ葉)	
	エネルギー 1556kcal	エネルギー 1500kcal	エネルギー 1480kcal	エネルギー 1433kcal	エネルギー 1444kcal	エネルギー 1417kcal	エネルギー 1409kcal	
	蛋白質 57.9g	蛋白質 53.8g	蛋白質 58.7g	蛋白質 57.5g	蛋白質 58.3g	蛋白質 57.2g	蛋白質 56.2g	
	脂質 50.6g	脂質 38.1g	脂質 37.9g	脂質 28.9g	脂質 33.4g	脂質 34.7g	脂質 32.1g	
	炭水化物 228g	炭水化物 243.4g	炭水化物 233.3g	炭水化物 244.7g	炭水化物 234.6g	炭水化物 227.1g	炭水化物 228.5g	
	食塩相当 6.2g	食塩相当 7g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6g	食塩相当 6g	
	カルシウム 668mg	カルシウム 542mg	カルシウム 569mg	カルシウム 534mg	カルシウム 662mg	カルシウム 684mg	カルシウム 593mg	
	鉄 10.2mg	鉄 7.1mg	鉄 9.2mg	鉄 6.3mg	鉄 9.5mg	鉄 9.4mg	鉄 8.4mg	
	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29日(土)	
朝	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・玉葱) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し 梅干し みそ汁(オクラ・椎茸) ヨーグルト	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(玉葱・いんげん) 牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまき麩) ジョア	御飯 ワインナーソテー 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ)	御飯 和風スクランブルエッグ カマボコと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(小花麩・葱) 牛乳	御飯 ちくわの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳	
昼	味噌ラーメン 海鮮シュウマイ マンゴープリン	麦ご飯 ぶりの塩麹焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃)	鶏そぼろ丼 さつま芋の甘煮 フルーツ缶(パイン) みそ汁(豆腐・葱)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き Iビとかリフラーのリテー フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の煮付け れんこん金平 季節の果物	御飯 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	ゆかり御飯 メンチカツ&クリームコロッケ かぶの煮物 フルーツ缶(カクテル)	
昼間食	おやつ(カステラ)	おやつ(グレープゼリー)	おやつ(ドームケーキ)	おやつ(みたらし団子)	おやつ(クレープ)	おやつ(おかき)	おやつ(ゆずムース)	
夕	菜飯 あじのみりん焼き フレンチサラダ お吸い物(大根・豆苗)	御飯 豚肉の生姜焼き 畑菜のごま和え コンソメスープ(白菜・マッシュルーム)	御飯 たらの和風ムニエル 小きと油揚げの煮物 お吸い物(里芋・三つ葉)	十五穀ご飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し みそ汁(南瓜・玉葱)	御飯 ミートローフ ほうれん草サラダ コンソメスープ(大根・大根葉)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 小松菜の中華和え 中華スープ(冬瓜・水菜)	御飯 ふくさ焼き きんぴらごぼう お吸物(そうめん・葱)	
	エネルギー 1448kcal	エネルギー 1406kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1412kcal	エネルギー 1450kcal	エネルギー 1456kcal	エネルギー 1545kcal	
	蛋白質 63.4g	蛋白質 53.3g	蛋白質 59.2g	蛋白質 56.6g	蛋白質 56.1g	蛋白質 53.3g	蛋白質 53.3g	
	脂質 33.2g	脂質 36.8g	脂質 24.1g	脂質 33.3g	脂質 37.3g	脂質 42.2g	脂質 40.2g	
	炭水化物 231.2g	炭水化物 228.6g	炭水化物 255.9g	炭水化物 229.5g	炭水化物 230.6g	炭水化物 220g	炭水化物 248.5g	
	食塩相当 8.1g	食塩相当 6.6g	食塩相当 6.8g	食塩相当 7.1g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.3g	食塩相当 7.6g	
	カルシウム 778mg	カルシウム 484mg	カルシウム 658mg	カルシウム 462mg	カルシウム 641mg	カルシウム 701mg	カルシウム 715mg	
	鉄 9.8mg	鉄 7.7mg	鉄 9.7mg	鉄 13.6mg	鉄 9mg	鉄 11.1mg	鉄 9.7mg	
	令和07年03月30日(日)	令和07年03月31日(月)						
朝	御飯 炒り豆腐 青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 牛乳	御飯 白菜の煮浸し オクラとろろ かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳						
昼	御飯 さばの漬け焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ハヤシライス キャベツサラダ フルーツ缶(黄桃)						
昼間食	おやつ(杏仁豆腐)	おやつ(シュークリーム)						
夕	御飯 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜とがんもの煮物 みそ汁(畑菜・えのき)	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー みそ汁(白菜・しめじ)						
	エネルギー 1428kcal	エネルギー 1438kcal						
	蛋白質 59.4g	蛋白質 54.1g						
	脂質 36.2g	脂質 37.1g						
	炭水化物 227g	炭水化物 232.7g						
	食塩相当 6.5g	食塩相当 6.9g						
	カルシウム 729mg	カルシウム 601mg						
	鉄 10mg	鉄 9.1mg						

