



3月の予定献立



さくらぼうむ



		令和06年03月01日(金)		令和06年03月02日(土)		令和06年03月03日(日)	
朝		御飯 京がんと煮物 加万のドレッシングかけ 香の物(しば漬け) みそ汁(さつま芋・葱) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのき) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのき) カルシウム牛乳
昼		<長寿御膳> 赤飯 天ぶら盛り合わせ 付)大根おろし・天つゆ 炊き合わせ キウイフルーツ お吸物(小花麩・三つ葉)	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 さばの味噌煮 なすとピーマンの炒め物 フルーツ缶(洋梨)	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)	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)
昼間食		おかき	味噌饅頭	ピーチゼリー	おかき	味噌饅頭	ピーチゼリー
夕		御飯 さわらの山椒焼き マカロニサラダ 味噌汁(畑菜・椎茸)	御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え 味噌汁(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(小花麩・こ)	御飯 さわらの山椒焼き マカロニサラダ 味噌汁(畑菜・椎茸)	御飯 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え 味噌汁(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(小花麩・こ)
		I値 ¹ 1547kcal	I値 ¹ 1430kcal	I値 ¹ 1501kcal	I値 ¹ 1547kcal	I値 ¹ 1430kcal	I値 ¹ 1501kcal
		蛋白質 55g	蛋白質 56.3g	蛋白質 60.5g	蛋白質 55g	蛋白質 56.3g	蛋白質 60.5g
		脂質 36.8g	脂質 41g	脂質 30.8g	脂質 36.8g	脂質 41g	脂質 30.8g
		炭水化物 255.6g	炭水化物 217.8g	炭水化物 250.2g	炭水化物 255.6g	炭水化物 217.8g	炭水化物 250.2g
		食塩相当 7.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 8g	食塩相当 7.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 8g
		カルシウム 420mg	カルシウム 673mg	カルシウム 601mg	カルシウム 420mg	カルシウム 673mg	カルシウム 601mg
		鉄 5.5mg	鉄 8.6mg	鉄 8.6mg	鉄 5.5mg	鉄 8.6mg	鉄 8.6mg
令和06年03月04日(月)		令和06年03月05日(火)		令和06年03月06日(水)		令和06年03月07日(木)	
朝	御飯 納豆 しろなとさつま揚げの煮浸し たいみそ みそ汁(里芋・葱) ヨーグルト	御飯 さんまの開き 菜の花のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ キャベツの磯和え あみえび佃煮 みそ汁(もやし・人参) ジョア	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) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ みそ汁(大根・大根葉) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	中華粥 黒酢の肉団子 中華スープ(椎茸・小松菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 五目ひじき煮 フルーツ缶(パイナップル)	御飯 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)	御飯 麦ご飯 めぬけの煮付け 炒り豆腐 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)	御飯 牛皿 ジャーマンポテト フルーツ缶(洋梨)	<みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(しめじ・玉葱)
昼間食	酒饅頭	ドームケーキ	黒糖まんじゅう	レアチーズ風ムース	おかき	蒸しパン	ヨーグルトババロア
夕	御飯 青椒肉絲 エビしゅうまい 中華スープ(小松菜・えのき)	御飯 ふくさ焼き いんげん柚子醤油和え お吸物(ルパン・三つ葉)	御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草の煮浸し 味噌汁(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・豆腐)	御飯 ぶりの照り焼き 畑菜のピーナツ和え お吸物(小花麩・葱)	御飯 擬製豆腐 菜の花のお浸し 味噌汁(白菜・しめじ)	焼き豚ごはん 温泉卵 オクラおろし和え お吸物(わかめ・大根の葉)
		I値 ¹ 1568kcal	I値 ¹ 1431kcal	I値 ¹ 1423kcal	I値 ¹ 1504kcal	I値 ¹ 1444kcal	I値 ¹ 1586kcal
		蛋白質 62.5g	蛋白質 61g	蛋白質 57g	蛋白質 57.3g	蛋白質 51.6g	蛋白質 58.3g
		脂質 38.5g	脂質 33g	脂質 26.3g	脂質 39.6g	脂質 34.1g	脂質 43.8g
		炭水化物 249g	炭水化物 227.7g	炭水化物 246.8g	炭水化物 237.4g	炭水化物 243.3g	炭水化物 246.8g
		食塩相当 7.4g	食塩相当 7.8g	食塩相当 5.6g	食塩相当 6.9g	食塩相当 7.7g	食塩相当 6.8g
		カルシウム 746mg	カルシウム 687mg	カルシウム 461mg	カルシウム 630mg	カルシウム 608mg	カルシウム 650mg
		鉄 9.2mg	鉄 9.4mg	鉄 5.7mg	鉄 8mg	鉄 9.1mg	鉄 9.4mg
令和06年03月11日(月)		令和06年03月12日(火)		令和06年03月13日(水)		令和06年03月14日(木)	
朝	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) ヨーグルト	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) カルシウム牛乳	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) みそ汁(青梗菜・油揚げ) ジョア	御飯 厚焼き卵 白菜のおかか和え 金山寺みそ みそ汁(白菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さば塩焼き 加万の梅肉和え たいみそ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳
昼	御飯 松風焼き ちくわと冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイナップル)	食パン・あんぱん ポトフ グリーンサラダ フルーツ缶(みかん)	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 赤魚のきのご蒸し ふきと絹揚げの煮物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 キーマカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト	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(洋梨) みそ汁(おつゆ麩・長葱)	御飯 ベーコンのキッシュ 里芋のそぼろあん フルーツ缶(黄桃)
夕	どら焼き	練り切り	クレープ	ワッフル	おかき	きなこムース	抹茶ババロア
夕	御飯 さわらのみりん焼き なすの揚げ浸し お吸物(ルパン・豆苗)	御飯 回鍋肉 肉焼売 中華スープ(玉子・葱)	御飯 めばるの梅肉焼き 畑菜の煮浸し 味噌汁(玉葱・いんげん)	御飯 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ 中華スープ(小松菜・人参)	御飯 たら煮つけ かぶの煮物 みそ汁(豆腐・三つ葉)	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 かぼちゃと青梗菜の炒め物 お吸物(そうめん・葱)
		I値 ¹ 1489kcal	I値 ¹ 1521kcal	I値 ¹ 1416kcal	I値 ¹ 1467kcal	I値 ¹ 1482kcal	I値 ¹ 1641kcal
		蛋白質 60.2g	蛋白質 50.7g	蛋白質 55.2g	蛋白質 52.3g	蛋白質 56.6g	蛋白質 57.3g
		脂質 29.3g	脂質 53.2g	脂質 36g	脂質 35.3g	脂質 34.4g	脂質 57.8g
		炭水化物 250.2g	炭水化物 219.8g	炭水化物 226g	炭水化物 239.7g	炭水化物 245g	炭水化物 231.5g
		食塩相当 6.8g	食塩相当 6.4g	食塩相当 6.8g	食塩相当 6.7g	食塩相当 7.4g	食塩相当 6.9g
		カルシウム 633mg	カルシウム 394mg	カルシウム 700mg	カルシウム 624mg	カルシウム 681mg	カルシウム 644mg
		鉄 9.3mg	鉄 4.9mg	鉄 8.4mg	鉄 9.5mg	鉄 8.4mg	鉄 9.0mg

3月の予定献立



	令和06年03月18日(月)	令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)	令和06年03月22日(金)	令和06年03月23日(土)	令和06年03月24日(日)
朝	御飯 納豆 野菜炒め 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜・うずまき類) ヨーグルト	御飯 一口がんと里芋の煮物 温泉卵 ふりかけ(さけ) みそ汁(南瓜・三つ葉) カルシウム牛乳	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) ジョア	御飯 豆腐チャンプル アツツリ-のポン酢和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・豆苗) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳
昼	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 鶏肉の香味焼き なすの含め煮 フルーツ缶(みかん)	<春分の日> たけのご御飯 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 さばの塩焼き ひじきの五目煮 フルーツ缶(カクテル)	味噌ラーメン 海鮮シュウマイ マンゴープリン	麦ご飯 ぶりの塩麩焼き 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(黄桃)
昼間食	ロールケーキ	チーズケーキ	おほぎ	プリン	おかき	カステラ	グレーゼリー
夕	御飯 チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ(玉葱・椎茸)	御飯 さわらの生姜煮 小松菜のおかか和え みそ汁(さつま芋・葱)	御飯 ポークチャップ コールスローサラダ お吸物(青梗菜・かぼ)J	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 お吸物(小花麩・三つ葉)	御飯 あじのみりん焼き フレンチサラダ お吸物(大根・豆苗)	御飯 豚肉の生姜焼き 畑菜のごま和え コッパム-°(白菜・マッシュルーム)
	1515kcal	1515kcal	1563kcal	1442kcal	1439kcal	1436kcal	1459kcal
	57.7g	60.4g	60.8g	58.3g	59.2g	57.8g	56.8g
	37.4g	39.5g	38.2g	34g	30.7g	35.5g	37.5g
	244g	235.4g	251.3g	232.5g	240.4g	228g	236.7g
	6.7g	6.4g	7.3g	6.9g	6.4g	8.4g	6.8g
	405mg	566mg	654mg	734mg	575mg	584mg	752mg
	5.3mg	8.7mg	8.8mg	11.7mg	8.8mg	5.9mg	11.1mg
	令和06年03月25日(月)	令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)	令和06年03月29日(金)	令和06年03月30日(土)	令和06年03月31日(日)
朝	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) ヨーグルト	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・うずまき類) カルシウム牛乳	御飯 ウイナーソーテ- 白菜のポン酢和え たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ) ジョア	御飯 和風スクラフ'ルグ' 蒲鉾と青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(小花麩・葱) カルシウム牛乳	御飯 竹輪の炒り煮 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) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳	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) カルシウム牛乳
昼	鶏そぼろ丼 さつま芋の甘煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(豆腐・葱)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き E'とカワラーのソテ- フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の煮付け れんこん金平 フルーツ(バナナ)	御飯 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 むかつき&クリ-ムソウ かぶの煮物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	御飯 ハヤシライス チーズサラダ フルーツ缶(黄桃)
昼間食	ドームケーキ	みたらし団子	クレープ	抹茶ゼリー	おかき	杏仁豆腐	シュークリーム
夕	御飯 たら和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 お吸い物(里芋・三つ葉)	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 味噌汁(南瓜・玉葱)	御飯 ミートローフ ほうれん草サラダ コッパム-°(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 親子煮 きんぴらごぼう お吸物(そうめん・葱)	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 もやしのカレーソーテ- 味噌汁(白菜・しめじ)
	1518kcal	1418kcal	1471kcal	1552kcal	1512kcal	1447kcal	1520kcal
	60.8g	60.3g	57g	60.1g	55.2g	59.3g	57g
	28.9g	27.6g	30.7g	44.3g	33.7g	31.4g	41.9g
	260.8g	239.4g	249.5g	233.2g	254.6g	237.5g	239.8g
	7.8g	7.5g	6.5g	6.2g	6.8g	6.7g	7.4g
	663mg	637mg	613mg	821mg	508mg	711mg	653mg
	9.1mg	9.7mg	8.3mg	10.8mg	5.8mg	9.9mg	8.4mg

～梅～

梅はバラ科サクラ属に属しています。知らない方も多いのでは？
『梅』とは木またはその果実のことを言います。
果実を利用する品種は「実梅」として扱われます。
毎年1 - 3月頃に咲かせ花の色は白、淡紅、紅色などで花びらは5枚ほどです。
6 - 7月頃に実がなり未熟果に青酸を含むため生で食べると中毒を起こすと
言われています。

