



令和7年3月 献立表



日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3	月	ちらしずし 菜の花の和え物 そうめん汁	鶏卵、全卵(生) べにざけ(焼き) 若鶏、ささ身(ゆで)	精白米 調合油 そうめん、ひやむぎ(乾)	きざみのり 絹さや 洋種なばな 人参 もやし 葉ねぎ	エネルギー：553kcal タンパク：24.3g 脂質：8g
4	火	ご飯 ゆし豆腐 さばの照り焼き いりどり	まさば(生) 若鶏、もも ゆし豆腐	精白米 グラニュー糖 ドレッシング 板こんにやく 調合油	赤玉葱 キャベツ ごぼう 人参 れんこん しいたけ いんげん 葉ねぎ	エネルギー：730kcal タンパク：33.7g 脂質：24.4g
5	水	ご飯 みそ汁 チキンソテーネギソース ほうれん草と卵のサラダ	若鶏、もも 鶏卵、全卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ	根深ねぎ キャベツ 人参 ほうれんそう りんご なめこ 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：593kcal タンパク：30.6g 脂質：16.2g
6	木	いなり寿司 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	油揚げ ぶたばら 大丸かまぼこ ぶた軟骨 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 さとう 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	昆布 人参 かんぴょう 葉ねぎ きゅうり もやし(生)	エネルギー：735kcal タンパク：27.7g 脂質：17.8g
7	金	中華丼 シュウマイ みそ汁	豚小間 いか(生) しゅうまい(冷凍) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖	白菜 人参 たけのこ きくらげ ヤングコーン レタス えのき 玉葱 しいたけ	エネルギー：607kcal タンパク：23.6g 脂質：12.1g
10	月	あわごはん みそ汁 アジフライ ビーフン炒め	アジフライ 豚小間 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ビーフン	キャベツ 人参 赤ピーマン にら たけのこ きくらげ カットわかめ こまつな	エネルギー：571kcal タンパク：20.1g 脂質：14.2g
11	火	ご飯 コンソメスープ 魚のピカタ ポテトサラダ	ホキ(生) 鶏卵、全卵(生) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 薄力粉 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ(全卵型)	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン缶詰 玉葱	エネルギー：558kcal タンパク：25.6g 脂質：12.5g
12	水	ご飯 すまし汁 豚肉のスタミナ焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース こういか(生)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	玉葱 人参 ピーマン 大根 きゅうり わかめ あおさ(素干し) たけのこ	エネルギー：722kcal タンパク：27g 脂質：30.7g
13	木	カレーライス 海藻サラダ 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも 和風ドレッシング	玉葱 人参 とさかのり カットわかめ キャベツ ホールコーン缶詰 福神漬	エネルギー：695kcal タンパク：21.6g 脂質：15.3g
14	金	とりごぼう丼 ひじきのマヨネーズ和え みそ汁	若鶏、もも ハム(プレス) 油揚げ 米みそ	精白米 グラニュー糖 ごま油 ごま(いり) マヨネーズ(全卵型)	ごぼう 人参 絹さや きざみのり ひじき 枝豆 ホールコーン缶詰 小松菜	エネルギー：650kcal タンパク：32.7g 脂質：15.7g
17	月	むぎごはん みそ汁 ハムカツ 切干大根煮	ベーコン(ベーコン) 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 調合油 ドレッシング 焼きふ(観世ふ)	キャベツ 赤玉葱 人参 切干大根 にら カットわかめ 葉ねぎ	エネルギー：725kcal タンパク：19.6g 脂質：15.7g
18	火	ご飯 クリームスープ 魚のマスタード焼き マカロニサラダ	まさば(生) ハム(プレス) 普通牛乳	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ 薄力粉 調合油	キャベツ レタス トマト 人参 きゅうり 玉葱 クリームコーン缶詰	エネルギー：720kcal タンパク：27.2g 脂質：26g
19	水	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き 大根ともずくの和え物	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ドレッシング グラニュー糖 ドレッシング	キャベツ 人参 大根 もずく きゅうり えのき あおさ(素干し)	エネルギー：647kcal タンパク：26g 脂質：25.7g
21	金	スパゲティミートソース ツナサラダ コンソメスープ	合挽き肉 ミートソース パルメザン ツナ缶詰 鶏卵、全卵(生)	スパゲティ(乾) オリーブ油 ごま油 グラニュー糖	玉葱 マッシュルーム缶 人参 トマト缶詰 コーン キャベツ 赤ピーマン トマトピューレ	エネルギー：678kcal タンパク：28.7g 脂質：18.4g
24	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ ひじき煮	メンチカツ(フライ用冷凍) 黄だいず 焼き竹輪 油揚げ 米みそ	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ 人参 ひじき 絹さや ぶなしめじ(生) 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：591kcal タンパク：20.1g 脂質：15.8g
25	火	ご飯 みそ汁 さばの照り焼き 大根とツナの炒め煮	まさば(生) ツナ缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 グラニュー糖 ごま油 焼きふ(観世ふ)	きゅうり もやし 大根 人参 にら ほうれんそう(葉、冷凍)	エネルギー：622kcal タンパク：27.9g 脂質：18.6g
26	水	ご飯 みそ汁 チキン南蛮 小松菜のお浸し	若鶏、もも 鶏卵、全卵(ゆで) かつお節 米みそ	精白米 でん粉 調合油 マヨネーズ ドレッシング 焼きふ	玉葱 キャベツ 人参 トマト 小松菜 ほうれんそう	エネルギー：695kcal タンパク：27.5g 脂質：26.7g
27	木	ご飯 みそ汁 豚肉と厚揚げの炒め物 天ぷら(かぼちゃ)	豚小間 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 ごま油 小麦粉 大豆油	キャベツ 玉葱 人参 ねぎ たけのこ かぼちゃ カットわかめ えのきたけ	エネルギー：637kcal タンパク：23.1g 脂質：20.5g
28	金	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ マカロニサラダ	ハンバーグ(冷凍) ハム(プレス) ベーコン(ベーコン)	精白米 ドレッシング マカロニ マヨネーズ	大根 キャベツ 玉葱 人参 きゅうり かいわれ	エネルギー：702kcal タンパク：23.6g 脂質：24.2g
31	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍)	調合油 マヨネーズ コップパン フライドポテト フレンチドレッシング	キャベツ コーン缶 人参 ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン 玉葱 小松菜	エネルギー：522kcal タンパク：17g 脂質：19.7g