

# 3月 献立表

**やわらか食** 料理の見た目はそのままに食材をやわらかく仕上げたやさしいお食事です。



栄養価はすべて週平均 <b>363kcal</b> タンパク質 <b>17.1g</b> 塩分 <b>2.2g</b> ※	<b>27日(月)</b> <b>主菜 さばの味噌煮</b> ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜と鶏肉の磯風味 ・餃子 ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	<b>28日(火)</b> <b>主菜 親子煮</b> ・豆腐の胡麻だれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン 小麦 たまご 牛乳	<b>3月1日(水)</b> <b>主菜 チキンカレー</b> ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・うぐいす煮豆 ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	<b>2日(木)</b> <b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ・玉子の甘酢あん ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮びたし ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>3日(金)</b> <b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・エビフライ ・ほうれん草といかの煮物 ・卵と挽肉の炒め物 ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび 桃の節句	<b>4日(土)</b> <b>主菜 カツの卵とじ</b> ・筍の肉味噌がけ ・菜の花の和え物 ・豆腐の青のりあんかけ ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>5日(日)</b> <b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ・大根田楽 ・芋きんとん ・いかとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳
	<b>6日(月)</b> <b>主菜 カラフトマスの塩焼き</b> ・だし巻き玉子 ・白菜の炒め煮 ・筍とほうれん草の味噌がけ ・野菜煮豆 小麦 たまご	<b>7日(火)</b> <b>主菜 麻婆豆腐</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・胡瓜とイカのドレッシング和え ・茄子の揚げ煮 ・マンゴープリン 小麦 たまご えび	<b>8日(水)</b> <b>主菜 チキン南蛮</b> ・炒り玉子 ・菜の花と人参の白和え ・焼売 ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	<b>9日(木)</b> <b>主菜 金目鯛の煮付け</b> ・肉じゃが ・菜の花の和え物 ・里芋の柚香蒸し ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>10日(金)</b> <b>主菜 豚肉の味噌漬け焼き</b> ・炊き合わせ ・イカフライ ・マカロニサラダ ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>11日(土)</b> <b>主菜 赤魚の竜田焼き</b> ・かぼちゃのそぼろあんかけ ・だし巻き玉子 ・チンゲン菜の華風和え ・きなこムース 小麦 たまご 牛乳	<b>12日(日)</b> <b>主菜 ロールキャベツ</b> ・豚肉とほうれん草のソテー ・スクランブルエッグ ・マッシュポテト ・豆乳風味の黒糖ソースがけ 小麦 たまご 牛乳
栄養価はすべて週平均 <b>363kcal</b> タンパク質 <b>18.2g</b> 塩分 <b>2.1g</b> ※	<b>13日(月)</b> <b>主菜 酢豚</b> ・ブロッコリーと卵のオイスターソース炒め ・大根の海老あんかけ ・チンゲン菜の華風和え ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>14日(火)</b> <b>主菜 赤魚の生姜煮</b> ・筍の肉味噌がけ ・ポテトサラダ ・餃子 ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳	<b>15日(水)</b> <b>主菜 カラフトマスの南蛮漬け</b> ・炒り豆腐 ・白菜の梅肉かけ ・うぐいす煮豆 ・黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳	<b>16日(木)</b> <b>主菜 クリームシチュー</b> ・エビフライ ・ほうれん草のバターソテー ・パンプキンサラダ ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>17日(金)</b> <b>主菜 さばの利休焼き</b> ・いかと大根の煮物 ・里芋のピーナッツ味噌がけ ・焼売 ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 落花生	<b>18日(土)</b> <b>主菜 豚の角煮</b> ・かぼちゃの含め煮 ・蓮根の明太和え ・チンゲン菜と鶏肉の磯風味 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳	<b>19日(日)</b> <b>主菜 金目鯛の酒蒸し</b> ・エビフライ ・大根と鶏肉の煮物 ・豆腐の青のりあんかけ ・黒胡麻プリン 小麦 たまご 牛乳 えび
	<b>20日(月)</b> <b>主菜 治部煮</b> ・大根田楽 ・菜の花と人参の白和え ・炒り玉子 ・野菜煮豆 小麦 たまご	<b>21日(火)</b> <b>主菜 豚カツのおろしポン酢</b> ・パンプキンサラダ ・スクランブルエッグ ・しらすと胡瓜の酢の物 ・じゃが芋といかの煮物 小麦 たまご 牛乳	<b>22日(水)</b> <b>主菜 赤魚の中華蒸し</b> ・海老とブロッコリーの塩炒め ・茄子の揚げ煮 ・野菜煮豆 ・豆乳風味の黒蜜ソースがけ 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>23日(木)</b> <b>主菜 ふわふわ卵のかに玉</b> ・蓮根の明太和え ・かぼちゃの含め煮 ・豆腐の胡麻だれあん ・マンゴープリン 小麦 たまご 牛乳 かに	<b>24日(金)</b> <b>主菜 すき焼き風寄せ煮</b> ・鶏肉と麩の煮物 ・餃子 ・大根の柚子あん ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳	<b>25日(土)</b> <b>主菜 さばの塩焼き</b> ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え ・やわらか卵の小海老炒め ・さつま芋のレモン風味 ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>26日(日)</b> <b>主菜 豆腐バーグ デミグラスソースがけ</b> ・マッシュポテト ・根菜とブロッコリーのマリネ ・イカフライ ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳
栄養価はすべて週平均 <b>367kcal</b> タンパク質 <b>17.7g</b> 塩分 <b>2.3g</b> ※	<b>27日(月)</b> <b>主菜 さばの味噌煮</b> ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜と鶏肉の磯風味 ・餃子 ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	<b>28日(火)</b> <b>主菜 親子煮</b> ・豆腐の胡麻だれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン 小麦 たまご 牛乳	<b>29日(水)</b> <b>主菜 チキンカレー</b> ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・うぐいす煮豆 ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	<b>30日(木)</b> <b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ・玉子の甘酢あん ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮びたし ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>31日(金)</b> <b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・エビフライ ・ほうれん草といかの煮物 ・卵と挽肉の炒め物 ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>4月1日(土)</b> <b>主菜 カツの卵とじ</b> ・筍の肉味噌がけ ・菜の花の和え物 ・豆腐の青のりあんかけ ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>2日(日)</b> <b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ・大根田楽 ・芋きんとん ・いかとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳
	<b>27日(月)</b> <b>主菜 さばの味噌煮</b> ・鯛つみれの炊き合わせ ・チンゲン菜と鶏肉の磯風味 ・餃子 ・豆乳風味のりんごソースがけ 小麦 たまご 牛乳	<b>28日(火)</b> <b>主菜 親子煮</b> ・豆腐の胡麻だれあん ・温野菜サラダ ・人参のグラッセ ・プリン 小麦 たまご 牛乳	<b>29日(水)</b> <b>主菜 チキンカレー</b> ・里芋のバターソースがけ ・胡瓜とはんぺんのマヨネーズ和え ・うぐいす煮豆 ・杏仁豆腐 小麦 たまご 牛乳	<b>30日(木)</b> <b>主菜 カラフトマスの蒲焼き</b> ・玉子の甘酢あん ・大根の海老あんかけ ・茄子の煮びたし ・野菜煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>31日(金)</b> <b>主菜 豆腐ハンバーグ</b> ・エビフライ ・ほうれん草といかの煮物 ・卵と挽肉の炒め物 ・苺ミルクプリン 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>4月1日(土)</b> <b>主菜 カツの卵とじ</b> ・筍の肉味噌がけ ・菜の花の和え物 ・豆腐の青のりあんかけ ・うぐいす煮豆 小麦 たまご 牛乳 えび	<b>2日(日)</b> <b>主菜 赤魚の野菜あんかけ</b> ・大根田楽 ・芋きんとん ・いかとわかめの酢味噌和え ・チンゲン菜の胡麻マヨネーズ和え 小麦 たまご 牛乳

※主食は含まれておりません。