

3月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27～41g 塩分相当量2.5g以下

R5. 3月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
1	水	 つや姫玄米		ポークストロガノフ ゆでブロッコリー ジュリエンスープ	豚肉 塩 こしょう 赤ワイン 油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマトピューレ / ブロッコリー / デミグラスソース ケチャップ 塩 米粉 生クリーム キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ベーコン セロリ パセリ 塩 こしょう	豆製品 魚 卵 果物 海藻
2	木			肉団子 ごま和え 実だくさん汁	野菜ミックス肉団子 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 白菜 人参 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ 煮干し	卵 乳製品 果物 海藻 魚 芋
3	金	 ひなまつりメニュー		ちらしずし ツナびたし すまし汁 ひなあられ	干びょう 油揚げ 干し椎茸 人参 酒 砂糖 醤油 ごま 炒り卵 絹さや のり ツナフレーク ほうれん草 もやし 人参 醤油 豆腐 えのき 人参 花なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 淡色野菜 果物
6	月			メンチカツ ボイル野菜 かきたま汁	メンチカツ 油 ソース キャベツ ブロッコリー 人参 塩 卵 豆腐 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	芋 魚 乳製品 果物 海藻
7	火	弁 当				
8	水	 チーズ		じゃがいものミートソース 野菜スープ しらぬい	じゃが芋 豚挽肉 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく / キャベツ 玉ねぎ ベーコン 人参 青梗菜 塩 こしょう / 油 塩 ケチャップ ソース こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻
9	木			春巻き おひたし 中華スープ	春巻き 油 小松菜 キャベツ 人参 醤油 豚肉 人参 豆腐 きくらげ 筍 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	魚 卵 果物 乳製品 芋 海藻
10	金	 麦		ビーンズサラダ ポークカレー	大豆 大福豆 金時豆 ブロッコリー チーズ 玉ねぎ 酢 油 塩 こしょう 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ グリンピース 油 にんにく カレールー	果物 魚 卵 海藻 きのこ
13	月			ビビンバ わかめ入りたまごスープ	牛肉 ぜんまい にんにく 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 もやし きゅうり / 卵 わかめ 人参 えのき かまぼこ 醤油 塩 こしょう かつお節 片栗粉 / ねぎ ごま 酒 醤油 ごま油 唐辛子	芋 魚 乳製品 果物
14	火	 赤飯		鶏のから揚げ 生姜和え 春雨入りすまし汁	鶏肉 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 油 小松菜 白菜 人参 生姜 醤油 春雨 人参 干し椎茸 なると 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 卵 乳製品 淡色野菜
15	水	 食パン		ひじきサラダ 鮭と野菜のクリーム煮 ラフランスジャム	ひじき 醤油 みりん キャベツ 人参 コーン 枝豆 酢 油 塩 こしょう 鮭 白ワイン じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー バター 米粉 / / 牛乳 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 肉 卵 果物