

3月分予定献立表

日(曜) ☆材料-kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料
2(月) ☆590 ◎23.4	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	まめみそ	大豆 でん粉 油 赤みそ 砂糖
	やさいのうまに	鶏肉 ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく たけのこ さつま揚げ じゃがいも にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 食塩 油 かつお節
	ゆかりあえ	キャベツ きゅうり だいこん 食塩 ゆかり
3(火) ☆510 ◎19.7	牛乳	牛乳
	ひなずし	米 強化米 米酢 食塩 砂糖 にんじん えび 酒 干しいたけ かんぴょう 砂糖 しょうゆ みりん れんこん 米酢 食塩 砂糖 さやえんどう 錦糸卵
	きびなごカリカリフライ	きびなご 砂糖 しょうが 食塩 じゃがいもパウダー でん粉 米粉 玄米粉 植物油
	いそかあえ	こまつな 緑豆もやし キャベツ しょうゆ のり
	ひなあられ	うるち米 砂糖 食塩
4(水) ☆603 ◎27.8	牛乳	牛乳
	くろパン	黒パン(乳なし)
	ほきのハーブやき	ほき 食塩 白こしょう バジル オリーブ油
	クラムチャウダー	油 ベーコン にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも あさり チキンガラスープ ローリエ粉 白ワイン 牛乳 小麦粉 バター 油 脱脂粉乳 食塩 白こしょう パセリ 白滝豆ペースト
	いちご	いちご
5(木) ☆607 ◎27.6	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	しせんどうふ	油 トウバンジャン にんにく しょうが 豚肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ チンタン 砂糖 酒 しょうゆ テンメンジャン オイスターソース でん粉 豆腐 ねぎ
	チョレギサラダ	キャベツ だいこん こまつな わかめ しょうゆ ごま油 砂糖 にんにく コチュジャン 食塩 のり
	ヨーグルト	ヨーグルト
6(金) ☆534 ◎26.7	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	こまつなふりかけ	こまつな ごま油 酒 食塩 ちりめんじゃこ みりん
	めばるのしろしょうゆやき	めばる しょうゆ さとう 酒
	くたくさんみそしる	生揚げ じゃがいも こんにゃく ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ 油 かつお節 昆布 赤みそ 白みそ
9(月) ☆577 ◎25.0	牛乳	牛乳
	ひじきごはん	米 強化米 しょうゆ 食塩 にんじん ひじき 豚肉 油揚げ こんにゃく 干しいたけ 砂糖 しょうゆ みりん 油
	あじフライ	あじ パン粉 でん粉 小麦粉 大豆たんぱく 食塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース
	おろしじる	鶏肉 だいこん じゃがいも にんじん こまつな しめじ ねぎ 油 しょうゆ 食塩 かつお節 昆布
10(火) ☆603 ◎22.8	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	まめいりストロガノフ	豚肉 赤ワイン にんにく 油 大豆 たまねぎ にんじん マッシュルーム ホウカススープ デミグラスソース トマトピューレ 食塩 白こしょう ローリエ粉 生クリーム 小麦粉 バター 油
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり 食塩 コーン 砂糖 米酢 しょうゆ ごま油 食塩
	いちご	いちご
11(水) ☆549 ◎26.8	牛乳	牛乳
	ごもくうどん	地粉うどん 豚肉 油揚げ なんと にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ こまつな かつお節 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 食塩
	こいわしごまフライ	こいわし パン粉 ごま 小麦粉 食塩 こしょう 大豆たんぱく
	なめだけあえ	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ 和風だし しょうゆ
12(木) ☆607 ◎26.3	牛乳	牛乳
	むぎごはん	麦ごはん
	ジャージャンどうふ	生揚げ 豚肉 酒 干しいたけ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 油 赤みそ トウバンジャン 酒 しょうゆ 砂糖 チンタン でん粉 ごま油
	はるさめサラダ	春雨 にんじん 緑豆もやし きゅうり キャベツ しょうゆ 米酢 食塩 砂糖 からし粉 ごま油
	きよみオレンジ	清見オレンジ

