

2025年3月献立表

※材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ 346kcal	ごはん ほうれん草オムレツ 味噌汁 漬物 313kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物 349kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 341kcal	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物 321kcal	ごはん ブレンオムレツ 味噌汁 梅干し 332kcal	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物 374kcal
昼食	ごはん 豚カツのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁 のり佃煮 589kcal	ごはん メルの煮付け 牛蒡と豚の金平 マカロニサラダ 味噌汁 524kcal	雑寿司 白菜と糸昆布の煮物 清汁 フルーツ 457kcal	ごはん 酢鶏 蓮根と平天の煮物 奴豆腐 味噌汁 645kcal	キーマカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの白ごま和え フルーツ 620kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしの炒め物 ポテトサラダ かきたま汁 553kcal	ごはん ホキの揚げ浸し 大根の炒め物 スパゲッティサラダ 味噌汁 584kcal
夕食	ごはん 鱈の香味焼き まわかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーのパンパンドレサラダ 味噌汁 457kcal	ごはん ミートローフ 大豆煮 味噌汁 フルーツ 581kcal	ごはん 肉じゃが イカ袱紗焼き キャベツのバジルレサラダ 味噌汁 625kcal	ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚のソテー 大根の香味ドレ和え 味噌汁 450kcal	ごはん おでん ほうれん草の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 525kcal	ごはん 鶏の鰹焼き 高野のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁 478kcal	ごはん 豚のプルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし ミルク寒天杏ソースかけ 565kcal
8日(日)		9日(月)		10日(火)		11日(水)	
朝食	パン 干草焼き グリビースのポターージュ フルーツ 348kcal	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 327kcal	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物 331kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 345kcal	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物 341kcal	ごはん 5品目の玉子焼き 味噌汁 漬物 302kcal	ごはん 鶏つみれ 味噌汁 梅干し 338kcal
昼食	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め ひじきの煮物 ブロッコリーのマヨサラダ 清汁 516kcal	ごはん ムチカツとツナオムレツ 金時豆煮 白菜の洋風お浸し 味噌汁 647kcal	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 絹揚げの煮物 菜の花の白ごま和え 味噌汁 553kcal	いなり寿司 わかめうどん 牛蒡の味噌金平 ブロッコリーのタコマヨサラダ 522kcal	ごはん 鶏の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 卵豆腐 豚汁 596kcal	ねぎとろ丼 がめ煮(福岡郷土) カリフラワーのスローサラダ 味噌汁 593kcal	ゆかりごはん お好み焼き 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢 味噌汁 673kcal
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜のとろみ炒め もやしの和風ドレサラダ 味噌汁 520kcal	ごはん ホッケのたれ焼き 奴豆腐味噌だれ 大根のパンパンドレサラダ 清汁 458kcal	ごはん 焼き鯖の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 キャベツの大葉ドレサラダ 味噌汁 495kcal	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 大根と隠元の和え物 味噌汁 568kcal	ごはん 赤魚の魚田 大豆とえびの煮物 キャベツのゴマドレサラダ 清汁 477kcal	ごはん 豚の山椒煮 イカ袱紗焼き 味噌汁 フルーツ 561kcal	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚とパプリカの炒め物 菜の花のピーナツ和え 味噌汁 526kcal
15日(日)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
朝食	パン 玉子焼き スープ フルーツ 364kcal	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 346kcal	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物 333kcal	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物 336kcal	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 344kcal	ごはん カナマ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 321kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 353kcal
昼食	ごはん 白身魚の唐揚げ じゃが芋の煮物 味噌汁 ヨーグルトハチミツソースかけ 617kcal	ごはん 豚大根 奴豆腐 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 523kcal	ごはん 牛肉コロッケ ベーコンと枝豆のソテー キャベツのドレサラダ 味噌汁 594kcal	ごはん 刺身 一口がんもの煮物 ほうれん草の白ごま和え 味噌汁 484kcal	ごはん 絹揚げの炊き合わせ しるなど鶏の炒め物 南瓜サラダ 赤だし 594kcal	ごはん 鶏のマリネソース焼き 大豆煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 568kcal	ごはん 鮭の南部焼き 絹揚げの煮物 山芋とろろ 味噌汁 524kcal
夕食	ごはん 鶏のねぎ焼き 大根とイカの炒め物 もやしの大葉ドレサラダ 味噌汁 469kcal	ごはん ホキのグリル 絹揚げの煮物 うまい菜のパンパンドレサラダ 味噌汁 519kcal	ごはん 鱈の照り煮 大根の金平 スパゲッティサラダ 味噌汁 486kcal	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツの炒め物 カリフラワーのアイランドレサラダ 味噌汁 488kcal	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁 寒天とフルーツ缶 518kcal	ごはん 鯖の味噌煮 大根と鶏の炒め物 清汁 漬物 550kcal	ごはん ハンバーグ和風ソース ほうれん草のソテー マカロニサラダ 味噌汁 591kcal
22日(日)		23日(月)		24日(火)		25日(水)	
朝食	パン ブレンオムレツ スープ フルーツ 328kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 梅干し 339kcal	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物 319kcal	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物 410kcal	ごはん メヌケの生姜煮 味噌汁 漬物 329kcal	ごはん 白身魚のつみれ 味噌汁 漬物 317kcal	ごはん かに玉 味噌汁 漬物 309kcal
昼食	ごはん 豚のオイスター炒め 蓮根の煮物 味噌汁 杏仁豆腐マヨソースかけ 541kcal	ビビンバ 高野のサイコロ煮 えびシューマイ 中華スープ 610kcal	ごはん レモンチキン ひじきの煮物 菜の花の和え物 ポターージュ 544kcal	ごはん 焼き肉風 南瓜の含め煮 白菜のお浸し 味噌汁 557kcal	散らし寿司 茶碗蒸し 小松菜と絹揚げの炒め煮 味噌汁 504kcal	チキンカレー 漬物 ほうれん草とツナのソテー 大根の和風ドレサラダ フルーツ 588kcal	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 隠元とちりめんの和え物 味噌汁 572kcal
夕食	ごはん 鯛の山椒煮 たこ袱紗焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁 525kcal	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃが キャベツのゴマドレサラダ 味噌汁 505kcal	ごはん 鯖の照り焼き 白菜と豚の煮物 カリフラワーのマヨサラダ 味噌汁 491kcal	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 卵の花 キャベツのパンパンドレサラダ 味噌汁 542kcal	ごはん 肉団子の和風あん 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁 はちみつねり梅 553kcal	ごはん 干草蒸し 里芋と豚の煮物 カリフラワーのバジルレサラダ 味噌汁 592kcal	ごはん アブラガレイのグリル もやしと鶏の炒め物 味噌汁 フルーツ 476kcal
29日(日)		30日(月)		31日(火)			
朝食	パン ポロニアソーセージ ポターージュ フルーツ 425kcal	ごはん 玉子焼き 味噌汁 漬物 343kcal	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 梅干し 348kcal				
昼食	ごはん ぶり大根 金平牛蒡 ブロッコリーのおから和え 味噌汁 544kcal	野菜かき揚げそば 蓮根と昆布の煮物 カリフラワーのパンパンドレサラダ 500kcal	ごはん 赤魚の柚庵焼き 大根の塩だしとろみ炒め うまい菜の中華ドレ和え 味噌汁 490kcal				
夕食	ごはん 蒸し鶏ゴマソース 小松菜とベーコンの炒め物 白菜のピリ辛和え 味噌汁 490kcal	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁 フルーツ 576kcal	ごはん クリームチキン ふかしじゃが コールスローサラダ 味噌汁 546kcal				