

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
3/1(金)~3/7(木)



ミニ知識

今日から
使える!

桃の節句【三月三日】

ひな祭りは「ももの節句」とも呼ばれます。そもそも節句とは季節の節目の事ですが、古くから奇数の数字が重なる日には悪い事が起こると考えられており、その災いや邪気を払う為に祭り等をするようになりました。ひな祭りもその一つです。三月三日が「ももの節句」と呼ばれる理由は桃の花の季節である事と、桃の花には邪気を払う力がある為だと言われています。

1
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1699kcal
タンパク質	58.2g
脂質	49.7g
炭水化物	244.6g
塩分	7.2g



昼食

朝食 さつま芋の肉じゃが風
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐ステーキ辛そぼろかけ/いか天
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃポネ
菜の花和風ツツガ/汁物/ご飯

2
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1692kcal
タンパク質	60.9g
脂質	37.7g
炭水化物	269.4g
塩分	7.5g



昼食

朝食 厚焼き玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの照り焼き/ふきの金平
金時煮豆/汁物/ご飯

夕食 大豆ボールの黒酢あん/キャベツときのこのリ
ウラの青じそ風味和え/汁物/ご飯



夕食

3
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1646kcal
タンパク質	61.2g
脂質	43.4g
炭水化物	242.8g
塩分	10.4g



昼食

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉うどんセット/煮卵
白菜の甘酢漬け

夕食 ハンバーグ/クリームソース/じゃがミート
いんげんごまサラダ/汁物/ご飯



夕食

4
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1678kcal
タンパク質	61.2g
脂質	49.0g
炭水化物	241.0g
塩分	7.1g



昼食

朝食 練り物と人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 マヌケの味噌マヨ焼き/茄子のそぼろあんかけ
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯

夕食 肉豆腐/大根と巾着の含め煮
ブロッコリーの中華風和え/汁物/ご飯



夕食

5
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	64.2g
脂質	54.5g
炭水化物	221.6g
塩分	7.6g



昼食

朝食 アジのみりん焼き
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の味噌かけ/焼きビーフン
酢ごぼう/汁物/ご飯

夕食 エビフライ/法蓮草のペ-コンチ
さつま芋のサラダ/汁物/ご飯



夕食

6
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	59.0g
脂質	33.7g
炭水化物	251.7g
塩分	6.2g



昼食

朝食 ほうれん草炒め/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 パン粉カツ/小松菜ときのこのリ
紅茶みかんゼリー/ご飯

夕食 ホキの韓国風照り煮/里芋と豚肉の味噌煮
かつらの中華和え/汁物/ご飯



夕食

7
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1635kcal
タンパク質	61.7g
脂質	38.3g
炭水化物	254.4g
塩分	7.6g



昼食

朝食 きくらげ天の煮物
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/ふきの炊き合わせ
白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 鶏天の甘酢あんかけ/切干大根とツナの煮物
かつらの土佐和え/汁物/ご飯



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
3/8(金)~3/15(金)



8
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1632kcal
タンパク質	59.6g
脂質	37.6g
炭水化物	255.9g
塩分	8.0g

朝食 五目だし巻き/蓮根豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 けしのかつおかけ/じゃが芋のほっくり煮
もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

夕食 さわらの照り焼き/がんも大根の煮物
法蓮草の磯部和え/汁物/ご飯



12
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1639kcal
タンパク質	57.2g
脂質	42.0g
炭水化物	247.5g
塩分	7.5g

朝食 豆乳しんじょの煮物
じゃが芋のほくほく煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メバル磯部焼/大根と豚肉の炒め煮
ブロッコリーレンサング /汁物/ご飯

夕食 ホワイトカレー/キャベツとパセリの
青梗菜とコンの和え物



9
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1759kcal
タンパク質	58.2g
脂質	57.8g
炭水化物	242.3g
塩分	7.9g

朝食 ミニデミハンバーグ
洋風切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/茄子田楽
小松菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 豆腐ときのこあんかけ/鶏肉と大豆のトマト煮
ブロッコリーのごまササガ /汁物/ご飯



13
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1633kcal
タンパク質	58.4g
脂質	40.2g
炭水化物	250.8g
塩分	7.7g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たれ唐揚げ/冬瓜の含め煮
トマトのドレッシング和え/汁物/ご飯

夕食 けしのかつおかけ/白菜とけしの卵チリ
さつま芋とじゃが芋のごまササガ /汁物/ご飯



10
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1700kcal
タンパク質	56.4g
脂質	48.2g
炭水化物	253.8g
塩分	7.9g

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚とキャベツの中華炒め/わかしの黒酢あん
大根のササガ和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉のチリ和風ソース/里芋の照り煮
菜の花の和風和え/汁物/ご飯



14
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1639kcal
タンパク質	57.0g
脂質	48.5g
炭水化物	236.1g
塩分	7.5g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の練り味噌かけ/茄子のピリ辛煮びたし
豆腐の梅ソースかけ/汁物/ご飯

夕食 ミートスパゲティ/ジャガポネ
ほうれん草のササガ /汁物/ご飯



11
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1685kcal
タンパク質	62.1g
脂質	47.3g
炭水化物	243.4g
塩分	7.6g

朝食 がんもの煮付け/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の梅ソースかけ/ごぼうのおかか煮
白菜の和風サラダ/汁物/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/ひじき煮
わかしのこの和え物/汁物/ご飯



15
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	60.2g
脂質	39.9g
炭水化物	241.9g
塩分	8.1g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕煮/あわせ豆腐の炊合せ
青梗菜の中華風/汁物/ご飯

夕食 寄せ鍋/餃子
小松菜の辛子味噌和え/ご飯



3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
3/16(土)~3/23(土)



16 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.1g
炭水化物	248.9g
塩分	7.8g



昼食

朝食 かにだし巻き/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜マリネ添え/ミニトマトとキャベツのブロッコリー卵サラダ/汁物/ご飯

夕食 ビーフコロッケ/スパナボリタン
山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯

20 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1636kcal
タンパク質	56.5g
脂質	40.4g
炭水化物	249.1g
塩分	7.8g



昼食

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物
マカロニサラダ/汁物/ご飯

夕食 豆腐の野菜あんかけ/里芋の白味噌煮
小松菜の磯部和え/汁物/ご飯



夕食

17 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	63.5g
脂質	39.4g
炭水化物	241.2g
塩分	7.7g



昼食

朝食 紅生姜天の炊き合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグ/ウインナーエッグ
オクラサラダ/汁物/ご飯

夕食 白身魚の塩焼き/厚揚げと豚肉の旨煮
菜の花の和え物/汁物/ご飯



夕食

21 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1714kcal
タンパク質	57.0g
脂質	48.5g
炭水化物	251.7g
塩分	7.8g



昼食

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のハンバーグ/ソース炒め/ツナじゃが
菜の花のごま風味和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/えび団子
わらうのおかず和え/汁物/ご飯



夕食

18 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1704kcal
タンパク質	59.0g
脂質	48.1g
炭水化物	251.5g
塩分	7.8g



昼食

朝食 肉詰いなりの煮物
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子丼/さつま芋の甘露煮
モロヘイヤの和え物/汁物

夕食 豚肉のごま焼き/茄子の野菜あんかけ
法蓮草の和風和え/汁物/ご飯



夕食

22 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	65.4g
脂質	38.8g
炭水化物	249.1g
塩分	9.9g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/ふきのおかか煮
キャベツの甘酢和え/汁物/ご飯

夕食 豚骨ラーメン/さつま芋の南部揚げ
白菜の中華風和え



夕食

19 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1606kcal
タンパク質	57.7g
脂質	39.1g
炭水化物	252.2g
塩分	7.6g



昼食

朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉詰め天ぷら/高野とじゃこの卵とじ
めかぶの酢物/汁物/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/炒り鶏
干瓢の中華和え/汁物/ご飯



夕食

23 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	62.6g
脂質	51.9g
炭水化物	232.2g
塩分	7.5g



昼食

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のオイスター炒め/おろし白身魚/ト
法蓮草の茸和え/汁物/ご飯

夕食 タラの梅ソースかけ/ピリ辛肉味噌茄子
ブロッコリーの中華和え/汁物/ご飯



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2019年
3/24(日)~3/31(日)



24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1655kcal
タンパク質	57.0g
脂質	35.0g
炭水化物	273.6g
塩分	8.0g



朝食 練り物と舞茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭フライ/里芋のかにあんかけ
キャベツ山くらげ和え/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
スパイシーボール/抹茶ミルクゼリー



28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	59.6g
脂質	34.6g
炭水化物	256.2g
塩分	9.4g



朝食 がんもと椎茸の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜そばセット/おふくろ豆
キャベツのなめ草和え

夕食 あじのカレムニエル/里芋のバター醤油
法蓮草ツナマヨ/汁物/ご飯



25 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1689kcal
タンパク質	61.2g
脂質	46.6g
炭水化物	245.3g
塩分	8.0g



朝食 大根のそぼろかけ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/じゃが芋の土佐煮
インゲン菜種和え/汁物/ご飯

夕食 さばのおろし煮/竹輪のもろみ味噌かけ
小松菜と揚げの和え物/汁物/ご飯



29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1683kcal
タンパク質	57.5g
脂質	39.8g
炭水化物	266.8g
塩分	7.2g



朝食 鶏肉のケチャップ焼
青梗菜とコーンの炒め/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カルビ/春雨の中華風卵とじ
白菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 ハムエッグフライ/さつま芋のほろ煮
いんげん鶏サラダ/汁物/ご飯



26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1654kcal
タンパク質	59.8g
脂質	45.7g
炭水化物	245.6g
塩分	8.0g



朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉の香味焼/ふきとがんもの煮物
菜の花の辛子味噌和え/汁物/ご飯

夕食 かつおのトロ/シーチキン/ベーコンスタンプル
カラゴまツナサラダ/汁物/ご飯



30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1661kcal
タンパク質	61.9g
脂質	32.2g
炭水化物	275.8g
塩分	6.0g



朝食 お魚厚揚げ/合せ豆腐の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ビーンズシチュー/エビチリ
りんごゼリー/ご飯

夕食 ホキのピカタ/かぼちゃのこっさり煮
菜の花の中華風炒め/汁物/ご飯



27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1687kcal
タンパク質	64.0g
脂質	44.0g
炭水化物	247.9g
塩分	7.9g



朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/牛乳

昼食 メスケの味噌煮/山芋梅しそ巻き
ゆめかき柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 照り焼きチキン/野菜の塩ダレ炒め
チリサラダ/汁物/ご飯



31 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1743kcal
タンパク質	58.0g
脂質	53.1g
炭水化物	251.3g
塩分	7.6g



朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 蓮根はさみ揚げ/青梗菜の炒め煮
おからの梅和え/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/高野豆腐の炊き合わせ
かぼちゃの土佐和え/汁物/ご飯

