

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
3/1(月)~3/7(日)



ミニ知識

今日から
使える!

3月の旧暦【弥生(やよい)】

「弥生」の「弥」はいよいよ・ますます、「生」は草木が生い茂るという意味があり、冬が終わって草木が生い茂る季節を表現しています。語源は「木草弥や生ひ茂る月(きくさいやおいしげるつき)」が短くなって「弥生(いやよい)」になり、「やよい」になったと言われています。その他、3月の別名は「晩春」があります。

1 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1595kcal
タンパク質	60.4g
脂質	45.4g
炭水化物	228.2g
塩分	6.6g

朝食 肉詰いりの煮物/ふきとごぼうのおかか煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 肉豆腐/ぜんまいと麩の煮物/ブロッコリー中華風和え/汁物/ご飯

夕食 メヌクの味噌マヨ焼き/茄子のそぼろあんかけ/モロヘイヤ和風ツナサラダ/ご飯



昼食



夕食

2 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	59.5g
脂質	32.3g
炭水化物	237.0g
塩分	6.7g

朝食 アジのみりん焼き/若竹煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚カツ/冬瓜の含め煮/青梗菜のおかず和え/汁物/ご飯

夕食 つみれのぶり辛煮/天ぷら盛り合わせ/カラの磯部和え/ご飯



昼食



夕食

3 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	60.5g
脂質	42.8g
炭水化物	226.2g
塩分	8.7g

朝食 ほうれん草味噌/ウインナープレート/コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚生姜焼き/しんじょうのあんかけ/もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

夕食 肉うどんセット/卵の花炒り/畑菜の和え物



昼食



夕食

4 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	59.8g
脂質	34.0g
炭水化物	239.8g
塩分	7.1g

朝食 さくらげ天の煮物/田舎煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ホキの韓国風照り煮/里芋と豚肉の味噌煮/カリフラワーと鶏の梅肉和え/汁物/ご飯

夕食 揚げ物のカレーかけ/白菜とがけ汁の卵入りペンネと豆のサラダ/ご飯



昼食



夕食

5 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	57.9g
脂質	36.9g
炭水化物	243.0g
塩分	6.1g

朝食 五目だし巻き/蓮根と花しんじょうの炊き合わせ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 パンキッシュ/小松菜バターソース/紅茶みかんゼリー/ご飯

夕食 さわのごまみそ焼き/がんもと大根の煮物/しる菜の柚子かつお和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

6 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1661kcal
タンパク質	61.5g
脂質	50.0g
炭水化物	232.4g
塩分	7.3g

朝食 ミニデミハンバーグ/洋風切干大根煮/コンソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 さばの生姜煮/鶏肉と大豆のトマト煮/ブロッコリーの土佐和え/汁物/ご飯

夕食 豚とキャベツの中華炒め/ブロッコリーの黒酢あん/いんげんのごま和え/ご飯



昼食



夕食

7 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1494kcal
タンパク質	55.4g
脂質	36.2g
炭水化物	235.4g
塩分	6.4g

朝食 いわしの香梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豆腐の野菜あんかけ/白菜とえびの中華煮/オクラの中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 和風ステーキ/エビとネギのピーマンかけ/菜の花の中華風和え/ご飯



昼食



夕食

3月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
3/8(月)~3/15(月)



8(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	60.4g
脂質	44.1g
炭水化物	236.1g
塩分	6.0g

朝食 いなり炊合せ/蓮根炒り煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏テキ/プチシチュー風ハムのマリネ/コソメスープ/ご飯

夕食 さんまのおろし煮/ひじき煮しる菜の菜種和え/ご飯



昼食



夕食

12(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1523kcal
タンパク質	57.0g
脂質	38.6g
炭水化物	228.1g
塩分	6.8g

朝食 さば塩焼き/金平ごぼう汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏天ぶらのチリソース/里芋と豚肉の照り煮青梗菜の中華風/中華スープ/ご飯

夕食 寄せ鍋/煮豆腐小松菜の辛子味噌和え/ご飯



昼食



夕食

9(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	58.8g
脂質	41.5g
炭水化物	236.8g
塩分	7.6g

朝食 豆乳しんじょの煮物/さつまいもの肉じゃが風汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 チキンカレーベーコンスクランブル/コソメスープ

夕食 赤魚の煮付け/里芋の柚子あんかけブロッコリーの青じそ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

13(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	58.4g
脂質	35.2g
炭水化物	238.9g
塩分	6.0g

朝食 ツナだし巻き/ひじきと高野の煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 アジの野菜マリネ添え/カツレツとキャベツの味噌ごまドレッシング/コソメスープ/ご飯

夕食 ビーフロッケ/あんかけ焼きそば山菜の和え物山椒風味/ご飯



昼食



夕食

10(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	56.1g
脂質	34.8g
炭水化物	237.2g
塩分	6.4g

朝食 玉子ロール/ハムステーキプレートコソメスープ/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 たれ漬唐揚げ/大根と油揚げの炒め煮和え/梅ササゲ和え/汁物/ご飯

夕食 カレイのムニエルきのこソーススパナボリタン/ホトケサザ/ご飯



昼食



夕食

14(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	57.1g
脂質	37.9g
炭水化物	234.1g
塩分	6.3g

朝食 紅生姜の炊き合わせ/かぼちゃのいとこ煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 カツレツとキャベツ/野菜入りスクランブル菜の花とけのし/コソメスープ/ご飯

夕食 さわらの照り焼き/厚揚げと豚肉の旨煮わかろときのこの和え物/ご飯



昼食



夕食

11(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	59.0g
脂質	45.8g
炭水化物	218.9g
塩分	6.0g

朝食 鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 たらのプロヴァンス風/茄子のから揚げ/畑菜の人参金平/コソメスープ/ご飯

夕食 豚しゃぶ/がんもと人参の煮物刻み昆布の酢の物/ご飯



昼食



夕食

15(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	59.8g
脂質	43.7g
炭水化物	226.3g
塩分	6.7g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 親子丼/つみれのあんかけほうれん草の和え物/すまし汁

夕食 豚肉のごま焼き/茄子と練り物の煮物めかぶの酢の物/ご飯



昼食



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
3/16(火)~3/23(火)



16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	58.2g
脂質	43.2g
炭水化物	242.6g
塩分	6.3g



昼食

朝食 ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮/-コ入
コンソメスープ / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 牛肉のチキチキ炒め/高野とじゃこの卵とじ
和え物/人参和え物/汁物/ご飯

夕食 天ぷら/炒り鶏
干瓢の中華和え/ご飯



夕食

20 (土/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.1g
炭水化物	224.1g
塩分	5.6g



昼食

朝食 彩り豆腐と筍の煮物/豚じゃが
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 牛肉のオイスター炒め/オト白身魚ソテー
和風和え/中華スープ/ご飯

夕食 たらの甘酢あんかけ/ピリ辛肉味噌茄子
卵の花炒り(冷)/ご飯



夕食

17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	59.4g
脂質	42.2g
炭水化物	233.2g
塩分	7.0g



昼食

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
コンソメスープ / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 鶏の中華風照り焼き/大根の洋風煮物
小松菜と茎わかめの和え物/中華スープ/ご飯

夕食 豆腐がきのこあんかけ/里芋の白味噌煮
インゲンの和風サラダ/ご飯



夕食

21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1630kcal
タンパク質	59.9g
脂質	36.8g
炭水化物	258.9g
塩分	7.4g



昼食

朝食 練り物と舞茸の煮物/千草焼き
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鮭フライ/大根の炒め煮
キャベツと揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 牛すじカレー
肉団子/抹茶ミルクゼリー



夕食

18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	59.7g
脂質	34.5g
炭水化物	239.7g
塩分	10.9g



昼食

朝食 葱だし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 肉詰め天ぷら/切干大根とツナの煮物
菜の花の柚子香和え/汁物/ご飯

夕食 豚骨ラーメン/山芋梅しそ巻き
オクラの搾菜和え



夕食

22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1658kcal
タンパク質	60.6g
脂質	45.2g
炭水化物	240.8g
塩分	7.3g



昼食

朝食 大根の味噌かけ/厚揚げの煮付け
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏肉の治部煮/蓮根のひじき煮
いんげんごまサラダ/汁物/ご飯

夕食 さばの味噌煮/じゃが芋の土佐煮
小松菜の菜種和え/ご飯



夕食

19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	59.9g
脂質	34.6g
炭水化物	239.8g
塩分	7.2g



昼食

朝食 角揚げと人参の煮物/高野の卵とじ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/青梗菜ときのこのひー
もやしの和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/練り物の炊き合わせ
さつま芋のサラダ/ご飯



夕食

23 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	59.8g
脂質	36.6g
炭水化物	231.5g
塩分	6.4g



昼食

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 和風チキチキ炒め/茄子と牛蒡の炒め
オクラの大豆マヨ和え/コンソメスープ/ご飯

夕食 豚肉の香味焼/豆腐のそら豆あん
菜の花の柚子みそかけ/ご飯



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
3/24(水)~3/31(水)



24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	61.3g
脂質	35.4g
炭水化物	238.7g
塩分	5.9g



朝食 バークビカブレート/ウイナーブレート
コンソメスープ / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 鮭の磯部焼き/さつま芋の味噌煮
しる菜の和え物 / 汁物 / ご飯

夕食 鶏肉の野菜マリネ添え
カリフラワーホッパチリ/ふきの煮物 / ご飯



25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	61.5g
脂質	31.6g
炭水化物	237.6g
塩分	9.5g



朝食 枝豆がんもの盛合せ/麩の卵とじ
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

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 あじの塩焼き/三角揚げと花がんもの煮物
ほうれん草のソテー / 汁物 / ご飯



26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1502kcal
タンパク質	59.1g
脂質	33.5g
炭水化物	234.2g
塩分	7.2g



朝食 鶏肉のケチャップ焼/青梗菜と竹輪の和え物
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 豚肉の練り味噌かけ/春雨の炒め煮
畑菜の酢味噌和え / すまし汁 / ご飯

夕食 シルバーの煮付け/里芋のバター醤油
いんげんのピーナツソースかけ / ご飯



27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	58.3g
脂質	32.3g
炭水化物	253.5g
塩分	6.9g



朝食 お魚厚揚げ/ふきとごぼうのおかか煮
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 ピンクシチュー/茄子のミートソースかけ
りんごゼリー / ご飯

夕食 林の味噌焼き/かぼちゃと信田の煮物
菜の花の白和え / 汁物 / ご飯



28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	59.6g
脂質	43.1g
炭水化物	243.4g
塩分	7.0g



朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 蓮根はさみ揚げ/高野豆腐の炊き合わせ
オクラと梅ごぼうの和え物 / 汁物 / ご飯

夕食 豚カルピ/法蓮草の煮付け
カリフラワーと鶏のごまソテー / ご飯



29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	59.6g
脂質	30.8g
炭水化物	242.9g
塩分	7.5g



朝食 練り物と人参の煮物/里芋の甘辛そぼろ
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 ふわトロすき焼風/茎わかめと竹輪の煮物
紅白なます / 汁物 / ご飯

夕食 豆乳鍋/餃子
モロイヤのおかず和え / ご飯



30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1633kcal
タンパク質	60.4g
脂質	45.4g
炭水化物	237.7g
塩分	6.5g



朝食 肉じゃがの炊き合わせ/ひじきと高野の煮物
汁物 / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 ハムエッグフライ/じゃがカレー炒め煮
インゲンと風刺ソテー / コンソメスープ / ご飯

夕食 若鶏のさっぱり煮/大根と練り物の煮物
小松菜のごま和え / ご飯



31 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	57.2g
脂質	42.4g
炭水化物	221.5g
塩分	6.7g



朝食 スクランブルエッグ/ハムステーキプレート
コンソメスープ / ご飯 / 低脂肪牛乳

昼食 肉じゃがおろしソース/茄子とベーコンのソテー
菜の花と蒲鉾の和え物 / 汁物 / ご飯

夕食 メヌケの味噌煮/ぜんまい炒め煮
冬瓜のあんかけ / ご飯

