

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2023年
3/1(水)～3/7(火)



ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【アクアマリン】

アクアマリンは、透き通る海のような美しい透明感と青色が特徴的で、困難な状況を乗り越え、事故や災難から身を守ってお守りとしても重宝されてきました。海との関連から、浄化や清めの効果があるとされ、心を洗い流し、自己表現を促すとの期待がされています。和名は「藍玉(らんぎょく)」。

宝石言葉は「勇敢・聡明・沈着・自由・幸福」などがあります。

1
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1480kcal
タンパク質	55.4g
脂質	36.6g
炭水化物	247.3g
塩分	7.5g

朝食 五目だし巻き/大豆とひじきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの韓国風照り煮/冬瓜のえびあんかけ
しる菜の青じそ風味和え/汁物/ご飯

夕食 たれ漬唐揚げ/刻み昆布の炒り煮
ハムサウザンサラダ/ご飯



昼食



夕食

2
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	56.8g
脂質	50.5g
炭水化物	241.6g
塩分	6.4g

朝食 赤魚西京焼/かぼちゃ豆そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のチリ和風/高野とじゃこの卵とじ
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 豆腐ハンバーグのこあんかけ/焼きビーフン
オクラと蒸し鶏のサラダ/ご飯



昼食



夕食

3
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	59.7g
脂質	46.9g
炭水化物	252.2g
塩分	10.0g

朝食 筑前煮/三角揚げと花がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 クリーミー豆乳坦々うどんセット
かき揚げ/もやしと人参の酢の物

夕食 豚生姜焼き/さつま芋の小倉煮
ほうれん草の卵サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

4
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	59.0g
脂質	47.2g
炭水化物	239.6g
塩分	6.4g

朝食 椎茸大豆と野菜天の炊合せ
ふきの金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろし煮/玉じゃが
アスパラゴスの土佐和え/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩野菜炒め/海老シウマイ
青梗菜の酢味噌和え/ご飯



昼食



夕食

5
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.5g
炭水化物	243.8g
塩分	5.4g

朝食 揚げ豆腐/蓮根と信田巻の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 パン♪キンシュウ/小松菜バターソー
カリフラワーオーロラソース/ご飯

夕食 さわらのごまみそ焼き/厚揚げの煮物
茄子と鶏の梅肉和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

6
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	58.2g
脂質	42.9g
炭水化物	243.9g
塩分	6.8g

朝食 いなり餃子の盛合せ
ごぼうと人参のおかか煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭のきのこソースかけ/さつま揚げのひじき煮
畑菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼/大根の洋風煮物
カニ風味サラダ/ご飯



昼食



夕食

7
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	59.0g
脂質	38.9g
炭水化物	248.0g
塩分	6.3g

朝食 しんじょうの炊き合わせ
さつま芋の肉じゃが風/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグミックスソース/チキンのガト
ハムのマリネ/コンソメスープ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/里芋のバター醤油
ホウレンソウサマヨ(ちくわ)/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。

2023年
3/8(水)～3/15(水)



8
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	60.3g
脂質	51.2g
炭水化物	231.2g
塩分	6.4g

朝食

鶏テキ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚しゃぶ/がんもと人参の煮物
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食

たらのプロヴァンス風/茄子のオリーブかけ
山菜の和え物/山椒風味/ご飯



昼食



夕食

12
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	59.0g
脂質	37.8g
炭水化物	253.5g
塩分	5.8g

朝食

信田巻の盛り合わせ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

チズ入りミートソース/カレー/豆汁(豆汁入)
ブロッコリー/ササミ/コンソメスープ/ご飯

夕食

さわらの香草焼き/ミニセージとキャベツ
長芋と蒸し鶏のサラダ/ご飯



昼食



夕食

9
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	58.7g
脂質	54.4g
炭水化物	239.9g
塩分	6.2g

朝食

鶏だんご煮/厚揚げの卵とじ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

カレーのムニエル/ナポリタン
ポテトサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

牛肉のオニオン炒め/大根と油揚げの炒め煮
モロヘイヤと梅ササミの和え/ご飯



昼食



夕食

13
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	58.1g
脂質	45.7g
炭水化物	252.0g
塩分	7.7g

朝食

あわせ豆腐の煮物
豚じゃが/汁物/ご飯/牛乳

昼食

天ぷら/大根の味噌かけ
白菜の和え物/汁物/ご飯

夕食

焼肉風炒め/塩じゃこの卵とじ
モロヘイヤと蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

10
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	59.6g
脂質	46.4g
炭水化物	253.7g
塩分	7.3g

朝食

さば塩焼き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏天きのこあん/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
さつま芋とインゲンのごまみそ/ご飯



昼食



夕食

14
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	58.7g
脂質	39.8g
炭水化物	267.8g
塩分	7.3g

朝食

いわしのつみれ煮
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ホワイトカレー/法蓮草のベコンチー
ピーチミルクゼリー

夕食

シルバーの煮付け/チリポテ
めかぶの酢の物/汁物/ご飯



昼食



夕食

11
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1489kcal
タンパク質	55.3g
脂質	34.0g
炭水化物	243.2g
塩分	6.9g

朝食

肉詰いなりの煮物
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

メスケの煮付け/ぜんまいと麩の煮物
干瓢の中華和え/汁物/ご飯

夕食

ビーフシロコ/鶏肉と大豆のトマト煮
カリフラワーの青じそハムマリネ/ご飯



昼食



夕食

15
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	59.4g
脂質	50.1g
炭水化物	234.8g
塩分	5.4g

朝食

ツナだし巻き/ひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉とごぼうの甘辛煮/卵の花炒り
畑菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食

鶏の中華風照焼き/麻婆茄子
キャベツの土佐和え/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。

2023年
3/16(木)～3/23(木)



16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	60.1g
脂質	42.8g
炭水化物	251.3g
塩分	6.9g

朝食 角揚げとかぼちゃの煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/白菜の生姜和え
さつま芋と豆のサラダ/汁物/ご飯

夕食 豚肉と麩の煮物/えびつみれ
菜の花の和風和え/ご飯



昼食



夕食

20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	59.3g
脂質	45.2g
炭水化物	250.1g
塩分	7.4g

朝食 練り物の炊き合わせ
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/蓮根のひじき煮
長芋のおかず和え/汁物/ご飯

夕食 さばの味噌煮/じゃが芋の土佐煮
小松菜の生姜和え/ご飯



昼食



夕食

17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1475kcal
タンパク質	59.9g
脂質	33.9g
炭水化物	246.3g
塩分	11.0g

朝食 田舎煮/お魚厚揚げと紅白花生の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐・甘辛そぼろかけ/里芋の白味噌煮
小松菜のごま和え/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



昼食



夕食

21 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	58.9g
脂質	44.9g
炭水化物	249.6g
塩分	6.7g

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 味噌・ツナ・煮/いわしだんごの揚げ/煮
オクラの大豆マヨ和え/コリマメ/ご飯

夕食 肉豆腐/法蓮草の煮付け
里芋のおろしソースかけ/ご飯



昼食



夕食

18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1611kcal
タンパク質	59.4g
脂質	43.8g
炭水化物	258.3g
塩分	6.4g

朝食 はんぺんの含め煮
じゃがカレー炒め煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子の酢豚風/オ・白身魚フリット
しる菜の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/人参しりしり
山菜の白和え/ご飯



昼食



夕食

22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	59.0g
脂質	35.8g
炭水化物	256.6g
塩分	6.9g

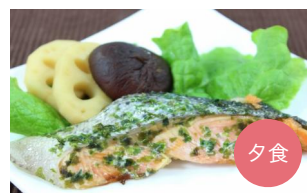
朝食 がんもとしめじ人参の煮物
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の葱ソースかけ(ムネ肉)/さつま芋の白煮
キャベツのタルタルソースかけ/汁物/ご飯

夕食 鮭の磯部焼き/茄子のそぼろかけ
白菜の甘酢漬け/ご飯



昼食



夕食

19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	59.3g
脂質	40.4g
炭水化物	244.1g
塩分	6.7g

朝食 いなりと舞茸人参の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鰯トマト煮込み/ごぼうのベーコンバター
キャベツの青じそ炒め/コリマメ/ご飯

夕食 牛肉と麩の煮物/茎わかめと竹輪の煮物
インゲンと蒲鉾揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

23 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	58.6g
脂質	40.4g
炭水化物	251.5g
塩分	7.2g

朝食 高野豆腐の炊き合わせ
ピリ辛ごぼう/汁物/ご飯/牛乳

昼食 たら青紫蘇香味焼き/じゃが芋のほくほく煮
リトマ加たまごサラダ/汁物/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ/春雨の炒め煮
畑菜のごま和え/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。

2023年
3/24(金)～3/31(金)



24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	60.7g
脂質	48.6g
炭水化物	239.7g
塩分	9.4g

朝食 枝豆がんもの盛合せ
麩の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜そばセット/山芋の短冊揚げ
インゲンのツナ和え

夕食 ぶり大根/里芋の甘酢あんかけ
小松菜かき揚げ/汁物/ご飯



昼食



夕食

28 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	57.2g
脂質	48.1g
炭水化物	255.9g
塩分	7.5g

朝食 人参大豆と枝豆天の炊合せ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハムエッグフライ/じゃがポロネーゼ
小松菜もろこし揚げ/コッパ・ポ/ご飯

夕食 もつ鍋風/餃子
めかぶのポン酢和え/ご飯



昼食



夕食

25 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1563kcal
タンパク質	58.4g
脂質	43.5g
炭水化物	248.6g
塩分	6.2g

朝食 豚の生姜炒め/三角とうふ天の炊合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの塩焼き/かぼちゃと信田の煮物
菜の花の白和え/汁物/ご飯

夕食 肉詰め天ぷら/人参の炒め煮
ブロッコリーの和え物/ご飯



昼食



夕食

29 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1475kcal
タンパク質	60.1g
脂質	37.3g
炭水化物	237.8g
塩分	6.8g

朝食 海苔だし巻き/ぜんまい炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグおろし/茄子と竹輪の煮物
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 メヌケの味噌煮/炒り鶏
里芋とツナの煮物/ご飯



昼食



夕食

26 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1612kcal
タンパク質	60.1g
脂質	49.2g
炭水化物	247.3g
塩分	6.3g

朝食 さば照焼き/角揚げの煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チキン南蛮/加万の野菜あんかけ
しろ菜のお浸し/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/麻婆豆腐
長芋の韓国風和え/ご飯



昼食



夕食

30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	58.1g
脂質	44.2g
炭水化物	243.7g
塩分	5.7g

朝食 いわしぞれ煮/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/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/卵の花炒り
さつま芋とブロッコリーサラダ/ご飯



昼食



夕食

27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	60.3g
脂質	30.2g
炭水化物	270.5g
塩分	6.9g

朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの梅かつお焼き/大根と練り物の煮物
和みゃくの青じそ和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛すじカレー/ハーブチキン
フルーツゼリー



昼食



夕食

31 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	57.6g
脂質	44.7g
炭水化物	259.5g
塩分	6.3g

朝食 厚揚げと豚肉の旨煮
かぼちゃと花しんじょの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/大根の練りみそかけ
わらの土佐和え/すまし汁/ご飯

夕食 白身魚の甘酢あん/高菜ビーフン
長芋のハムマリネ/ご飯



昼食



夕食