

# 3月献立一覧



朝食	
3月1日(金)	 <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>101.4kcal 5.8g 4.0g 10.6g 609.6mg 1.6g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・スナップえんどう、ケチャップ</p>

昼食	
	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>143.kcal 14.7g 5.3g 10.4g 714.4mg 1.8g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

夕食	
	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>おさつの甘露煮</p> <p>(1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>235.5kcal 14.3g 10.0g 22.9g 853.3mg 2.2g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

3月2日(土)	 <p>魚肉ソーセージと野菜の炒め物</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもバター風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆乳入りしっとり卵の花</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>117.6kcal 5.9g 4.8g 13.9g 469.3mg 1.2g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

	 <p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>金時人参入りなます</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>243.1kcal 9.0g 9.7g 15.8g 579.7mg 1.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・醤油</p>

	 <p>カゴカマス照り煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小さなお好み焼</p> <p>(1人前) 36g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>206.3kcal 18.2g 7.5g 11.6g 790.2mg 2.0g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>




3月3日(日)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き (たれ付き)</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>okraひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>しば漬けきくらげ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>137.9kcal 8.8g 5.1g 16.6g 727.6mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

ひなまつり

錦糸玉子	湯煎約20分	15g
かに風味蒲鉾フレーク	流水解凍	20g
キヌサヤ	茹でる	4g
五目ずしの素	流水解凍	30g
海老団子と野菜の炒め煮	湯煎約10分	60g
四季の葛饅頭	冷蔵解凍	22g

1人前

主食とおススメ食材: ご飯

	 <p>ビーフシチュー</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 48g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>油揚げとザーサイの煮物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>207.1kcal 5.8g 10.5g 20.5g 1125.9mg 4.2g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食	
3月4日(月)	<p>枝豆のふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>かぼちゃ煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>なめ茸のおろし和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>141.8kcal 5.1g 6.6g 16.1g 675.4mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

昼食	
	<p>味噌焼きチキン</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>192.1kcal 13.6g 9.9g 12.6g 658.0mg 1.6g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

夕食	
	<p>タラフライ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>161.9kcal 13.5g 6.9g 8.8g 554.1mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

3月5日(火)	<p>ラトウイユ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>だし入り玉子焼き</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>123.9kcal 3.2g 7.3g 11.0g 509.1mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳</p>

	<p>黄金かれいおろし煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>146.4kcal 14.5g 3.0g 15.2g 884.7mg 2.2g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	<p>中華旨煮</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>144.kcal 7.0g 5.7g 17.8g 1127.7mg 2.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

3月6日(水)	<p>カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立</p> <p>(1人前) 47g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>75.6kcal 4.2g 1.7g 10.9g 526.7mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

	<p>ポークチャップ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>285.6kcal 6.7g 16.7g 25.9g 748.0mg 1.9g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	<p>あじの照り焼き</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ごま豆腐</p> <p>(1人前) 32g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>179.7kcal 16.0g 5.2g 16.0g 531.6mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食	
	<b>厚揚げのおかか煮</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>福茶豆</b> (1人前) 24g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 159.9kcal たんぱく質 6.2g 脂質 6.3g 炭水化物 20.0g ナトリウム 318.4mg 食塩相当量 0.8g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	<b>イワシ梅煮</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>大根サラダ</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
画像なし	<b>春巻き</b> (1人前) 25g 調理方法 <b>自然解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 148.6kcal たんぱく質 9.6g 脂質 4.6g 炭水化物 23.5g ナトリウム 638.9mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	<b>鶏唐揚げ甘酢あん</b> (1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>かぼちやいとこ煮</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>わさび昆布</b> (1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 232.6kcal たんぱく質 6.4g 脂質 9.0g 炭水化物 30.1g ナトリウム 908.2mg 食塩相当量 2.3g
主食とおススメ食材	ご飯

	<b>皮なしウインナー</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
ソーセージの付け合わせ	<b>ペンネホワイトソース和え</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約5分</b>
	<b>もやしの中華和え</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>あさりと昆布の煮物</b> (1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 157.3kcal たんぱく質 8.5g 脂質 8.9g 炭水化物 10.8g ナトリウム 595.9mg 食塩相当量 1.5g
主食とおススメ食材	パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ

	<b>かき揚げ(野菜)</b> (1人前) 80g 調理方法 <b>自然解凍</b>
かき揚げそばの付け合わせ	<b>紅蒲鉾</b> (1人前) 17g 調理方法 <b>冷蔵解凍</b>
かき揚げそばの付け合わせ	<b>青ねぎ</b> (1人前) 3g 調理方法 <b>そのまま</b>
	<b>ほうれん草のソテー</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>ささがきごぼうサラダ</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 242.5kcal たんぱく質 4.6g 脂質 15.1g 炭水化物 22.1g ナトリウム 512.6mg 食塩相当量 1.3g
主食とおススメ食材	そば・そばつゆ

	<b>赤魚味噌焼き</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>大根のそぼろあん</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>モロヘイヤの辛し和え</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 95.6kcal たんぱく質 9.7g 脂質 2.6g 炭水化物 8.2g ナトリウム 737.2mg 食塩相当量 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

	<b>アンサンブルエッグ</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b>
	<b>彩り野菜のピクルス</b> (1人前) 48g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b>
	<b>冬瓜の煮物</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 139.56 たんぱく質 4.7g 脂質 5.7g 炭水化物 16.9g ナトリウム 416.6mg 食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・スナックえんどう

	<b>さばの照り焼き</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
画像なし	<b>もずく三杯酢</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 173.3kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.3g 炭水化物 5.1g ナトリウム 308.0mg 食塩相当量 0.8g
主食とおススメ食材	ご飯

	<b>豚肉とにんにくの芽の炒め物</b> (1人前) 86g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>茄子のみょうが煮</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>海藻サラダ</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 267.3kcal たんぱく質 9.6g 脂質 20.0g 炭水化物 84.0g ナトリウム 710.5mg 食塩相当量 21.2g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食													
	<p><b>ニシン蒲焼</b></p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>小松菜と油揚げのお浸し</b></p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
	<p><b>小さなお好み焼</b></p> <p>(1人前) 36 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>242.7kcal</td> <td>18.0g</td> <td>11.1g</td> <td>13.3g</td> <td>648.3mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	242.7kcal	18.0g	11.1g	13.3g	648.3mg	1.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
242.7kcal	18.0g	11.1g	13.3g	648.3mg	1.7g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳												



昼食													
	<p><b>チキンのハーブ焼き</b></p> <p>(1人前) 65 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>じゃがいものポトフ</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>てっぱい (酢味噌和え)</b></p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>261.1kcal</td> <td>20.4g</td> <td>15.0g</td> <td>9.0g</td> <td>738.1mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	261.1kcal	20.4g	15.0g	9.0g	738.1mg	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
261.1kcal	20.4g	15.0g	9.0g	738.1mg	1.9g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												

夕食													
	<p><b>豆腐入りハンバーグ</b></p> <p>(1人前) 80 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>3色ナムル</b></p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>大根のごま煮</b></p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>205.3kcal</td> <td>9.0g</td> <td>9.6g</td> <td>21.6g</td> <td>525.2mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	205.3kcal	9.0g	9.6g	21.6g	525.2mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
205.3kcal	9.0g	9.6g	21.6g	525.2mg	1.4g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												




	<p><b>南瓜の織部寄せ</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>菜の花の豆乳あん</b></p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>あみの甘露煮</b></p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>141.1kcal</td> <td>23.4g</td> <td>5.2g</td> <td>15.3g</td> <td>634.3mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	141.1kcal	23.4g	5.2g	15.3g	634.3mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
141.1kcal	23.4g	5.2g	15.3g	634.3mg	1.6g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳												

	<p><b>長メヌケ塩焼き</b></p> <p>(1人前) 55 g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>												
	<p><b>ちくぜん煮</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>おからサラダ</b></p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>202.2kcal</td> <td>18.1g</td> <td>9.0g</td> <td>11.6g</td> <td>714.8mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	202.2kcal	18.1g	9.0g	11.6g	714.8mg	1.5g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
202.2kcal	18.1g	9.0g	11.6g	714.8mg	1.5g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												

	<p><b>ポテトカレーコロッケ</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>かぶのクリーム煮</b></p> <p>(1人前) 55 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>203.4kcal</td> <td>3.2g</td> <td>11.6g</td> <td>26.1g</td> <td>561.4mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	203.4kcal	3.2g	11.6g	26.1g	561.4mg	1.4g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
203.4kcal	3.2g	11.6g	26.1g	561.4mg	1.4g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												

	<p><b>スクランブルエッグ</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)</b></p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約15分</b></p>												
	<p><b>マカロニトマトソース</b></p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>168.9kcal</td> <td>4.9g</td> <td>11.1g</td> <td>12.9g</td> <td>221.7mg</td> <td>0.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	168.9kcal	4.9g	11.1g	12.9g	221.7mg	0.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
168.9kcal	4.9g	11.1g	12.9g	221.7mg	0.7g								
<b>主食とおススメ食材</b>	パン・牛乳・インゲン・ケチャップ												

	<p><b>麻婆茄子</b></p> <p>(1人前) 100 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>高野豆腐の田舎煮</b></p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</b></p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.kcal</td> <td>5.8g</td> <td>12.1g</td> <td>15.5g</td> <td>740.0mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.kcal	5.8g	12.1g	15.5g	740.0mg	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
200.kcal	5.8g	12.1g	15.5g	740.0mg	1.9g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												

	<p><b>白菜と厚揚げの和風煮</b></p> <p>(1人前) 150 g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b></p>												
	<p><b>野菜とベーコンの炒め物</b></p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b></p>												
	<p><b>南瓜とさつまいもと栗のサラダ</b></p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 <b>流水解凍</b></p>												
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>167.6kcal</td> <td>4.6g</td> <td>7.8g</td> <td>19.9g</td> <td>718.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg	1.8g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg	1.8g								
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯												

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食	
3月13日(水)	<p>鶏肉つくね (てりやき味)</p> <p>(1人前) 75 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>子持ち木耳</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>137.5kcal 6.6g 5.0g 16.7g 794.5mg 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	<p>豚肉と春雨の煮物</p> <p>(1人前) 100 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ぜんまいの白和え</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>166.kcal 9.9g 6.8g 14.8g 689.1mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	<p>たらムニエル</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>つみれの 付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>119.7kcal 10.8g 4.5g 8.3g 669.7mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

3月14日(木)	<p>絹厚揚げと刻み昆布の煮物</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>金時人参入りなます</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>66.7kcal 2.5g 1.3g 12.0g 689.7mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	<p>さわら herb 衣焼き</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>きのこさつと煮</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>247.1kcal 10.0g 14.3g 19.4g 452.2mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	<p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>白菜とほし海老の煮浸し</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>168.4kcal 5.4g 7.3g 21.2g 627.9mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

3月15日(金)	<p>画像なし</p> <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>マカロニと 3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約12分</p>
	<p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>178.2kcal 9.6g 10.7g 10.9g 411.1mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

	<p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>144.8kcal 13.6g 4.6g 12.1g 617.2mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	<p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>じゃが芋の煮物</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>226.4kcal 11.2g 2.8g 11.9g 713.9mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食	
3月16日(土)	<p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>茄子といんげんの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>椎茸佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>136.6kcal 4.2g 7.7g 12.9g 658.1mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

昼食	
	<p>メバル照り焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>さつま揚げと切昆布の煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	<p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>173.2kcal 6.4g 11.3g 12.4g 501.7mg 1.3g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

夕食	
	<p>焼き鳥</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>カリフラワーのポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>202.5kcal 14.0g 11.6g 8.3g 549.1mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・スナックえんどう</p>

3月17日(日)	<p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>白花豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>171.9kcal 8.9g 5.7g 20.7g 429.8mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>

	<p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>279.8kcal 6.6g 19.4g 19.6g 810.4mg 2.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	<p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>118.9kcal 7.9g 3.8g 13.1g 463.2mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

3月18日(月)	<p>ツナ &amp; マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>158.kcal 9.1g 8.7g 9.9g 563.8mg 1.5g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>

	<p>メヌケの香味油蒸し</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>197.kcal 10.2g 14.2g 7.3g 432.6mg 1.1g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

	<p>鶏肉のトマト煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>サラダ風ツイストマカロニ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	<p>五目きんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>269.8kcal 14.1g 14.3g 19.2g 649.2mg 1.7g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食	
	<b>ミートボール (柚子おろし)</b> (1人前) 72 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>彩りひじき</b> (1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>れんこんきんぴら</b> (1人前) 30 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 163.6kcal 8.7g 7.0g 16.8g 631.4mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	<b>回鍋肉</b> (1人前) 100 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>はるさめサラダ</b> (1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b>
	<b>いんげんの黒胡麻和え</b> (1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 211.4kcal 6.7g 8.7g 26.9g 1055.8mg 2.7g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	<b>ホキの幽庵焼き</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b>
	<b>竹輪とほうれん草の煮物</b> (1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>シーフレッシュサラダ</b> (1人前) 30 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 147.6kcal 13.3g 4.7g 44.5g 771.8mg 1.9g
主食とおススメ食材	ご飯

<b>画像なし</b>	<b>サラダステーキ</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>いか団子の煮物</b> (1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>うずら豆</b> (1人前) 24 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 151.7kcal 7.8g 2.8g 23.8g 448.3mg 1.2g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・インゲン

<b>味付油揚</b>	<b>湯煎約5分</b>	30g	1人前
<b>紅蒲鉾</b>	<b>冷蔵解凍</b>	16.5g	
<b>青ねぎ</b>	<b>そのまま</b>	3g	
<b>鶏そぼろと</b>			
<b>チンゲン菜の中華あんかけ</b>	<b>湯煎約10分</b>	60g	
<b>こしあんおはぎ</b>	<b>自然解凍</b>	30g	
主食とおススメ食材	そうめん・めんつゆ		

	<b>牛カルビ</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>野菜とベーコンの炒め物</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>かに風味 スパゲティーサラダ</b> (1人前) 30 g 調理方法 <b>湯煎後冷却 10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 267.9kcal 9.7g 17.2g 13.3g 473.0mg 1.5g
主食とおススメ食材	ご飯

	<b>さつま揚げの煮物</b> (1人前) 56 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>いんげんの和え物</b> (1人前) 40 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>マカロニと野菜のサラダ</b> (1人前) 30 g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 151.8kcal 5.3g 6.2g 17.1g 713.2mg 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳


	<b>ぎせい豆腐</b> (1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
<b>ぎせい豆腐の 付け合わせ</b>	<b>かつお風味あん</b> (1人前) 20 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>大学芋</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>うまい菜のわさび和え</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 218.7kcal 5.1g 7.0g 34.2g 567.5mg 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯

	<b>タンドリーチキン</b> (1人前) 60 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>ほうれん草のソテー</b> (1人前) 50 g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>キャベツのマリネサラダ</b> (1人前) 30 g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 226.6kcal 17.1g 15.5g 6.4g 613.3mg 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。


# 3月献立一覧






朝食	
	<b>まるいたまごやき</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>冷蔵解凍</b>
	<b>きゅうりと中華くらげの和え物</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>ツナマヨコーン</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 176.7kcal たんぱく質 9.1g 脂質 11.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 472.4mg 食塩相当量 1.2g
<b>主食とおススメ食材</b>	パン・牛乳・ケチャップ




昼食	
	<b>豚肉の香味焼き</b> (1人前) 80g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>根菜のごった煮</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>ほうれん草の海苔和え</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 144.5kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.2g 炭水化物 18.1g ナトリウム 930.4mg 食塩相当量 2.4g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯

夕食	
	<b>あじのかば焼き</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>からし菜と揚げのおひたし</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>画像なし</b>	<b>平春雨と木耳のオイスター炒め</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 122.7kcal たんぱく質 10.2g 脂質 4.0g 炭水化物 12.0g ナトリウム 439.5mg 食塩相当量 1.1g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯




	<b>和風きんぴら包み焼き</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約20分</b>
	<b>おくらひじきクコの実和え</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
	<b>デリカナポリタン</b> (1人前) 50g 調理方法 <b>湯煎 約17分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 177.7kcal たんぱく質 8.0g 脂質 6.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 510.6mg 食塩相当量 1.3g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳

	<b>さばのしょうが煮</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>切干大根</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 217.2kcal たんぱく質 11.1g 脂質 135.2g 炭水化物 9.8g ナトリウム 494.2mg 食塩相当量 1.2g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯

	<b>合鴨団子と野菜の煮物</b> (1人前) 100g 調理方法 <b>湯煎 約17分</b>
	<b>青菜の和風炒め</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>彩り野菜のピクルス</b> (1人前) 48g 調理方法 <b>湯煎後冷却 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 123.6kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.2g 炭水化物 17.0g ナトリウム 697.6mg 食塩相当量 1.8g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯

	<b>いわしごま生姜味</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約15分</b>
	<b>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>わさび昆布</b> (1人前) 20g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 135.2kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.0g 炭水化物 9.9g ナトリウム 772.8mg 食塩相当量 1.9g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・牛乳

	<b>鶏もも唐揚げ</b> (1人前) 75g 調理方法 <b>自然解凍</b>
	<b>冬瓜の煮物</b> (1人前) 60g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>サラダ風ポテト卵の花</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 236.kcal たんぱく質 10.1g 脂質 11.6g 炭水化物 22.8g ナトリウム 931.2mg 食塩相当量 2.3g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯・スナックえんどう

	<b>肉豆腐</b> (1人前) 120g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>カレービーフン</b> (1人前) 40g 調理方法 <b>湯煎 約10分</b>
	<b>てっぺい (酢味噌和え)</b> (1人前) 30g 調理方法 <b>流水解凍</b>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b>	エネルギー 155.7kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.5g 炭水化物 16.4g ナトリウム 588.4mg 食塩相当量 1.5g
<b>主食とおススメ食材</b>	ご飯

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



# 3月献立一覧



朝食	
3月25日(月)	 <b>豆ともち麦の豆乳仕立て</b> <small>(1人前) 70g 調理方法 流水解凍</small>
	 <b>キャベツと人参のサラダ</b> <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
	 <b>のり佃煮</b> <small>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 151.7kcal 5.0g 6.0g 19.6g 748.5mg 1.9g
<b>主食とおススメ食材</b> パン・牛乳	

昼食	
	 <b>中華旨煮 (塩風味)</b> <small>(1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>3色ナムル</b> <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>焼餃子</b> <small>(1人前) 34g 調理方法 自然解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 176.2kcal 7.7g 9.6g 16.5g 972.7mg 2.5g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

夕食	
	 <b>赤魚塩焼き</b> <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>肉じゃが</b> <small>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	 <b>小松菜と油揚げのお浸し</b> <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 134.2kcal 12.2g 3.1g 13.6g 780.2mg 2.0g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

3月26日(火)	 <b>がんと人参煮</b> <small>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>白菜のお浸し</b> <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
	 <b>だし入り玉子焼き</b> <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 84.3kcal 4.4g 4.0g 7.7g 442.5mg 1.1g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯・牛乳	

	 <b>あじ南蛮タレ</b> <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>竹輪と人参と大根の煮物</b> <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>からし菜のおかか和え</b> <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 119.3kcal 11.8g 2.6g 12.8g 655.3mg 1.6g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

	 <b>ハンバーグ</b> <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	 <b>ハンバーグの付け合わせ</b> <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>ひじきの煮物</b> <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</small>
	 <b>湯葉入りチンゲン菜</b> <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>
<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 255.2kcal 10.8g 15.6g 17.9g 754.3mg 1.9g	
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

3月27日(水)	 <b>さつま揚げと野菜の煮物</b> <small>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>ほうれん草の紫蘇の実和え</b> <small>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</small>
	 <b>しば漬けきくらげ</b> <small>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 69.5kcal 3.6g 0.6g 13.0g 760.3mg 1.9g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯・牛乳	

	 <b>チキンの塩焼き</b> <small>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>カリフラワーのポトフ</b> <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</b> <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 220.7kcal 18.8g 14.3g 3.3g 894.6mg 2.2g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

	 <b>たらごま油かけ</b> <small>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	 <b>菜の花の豆乳あん</b> <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	 <b>おさつの甘露煮</b> <small>(1人前) 31g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	<b>栄養価計 (1食あたり)</b> <small>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</small> 122.9kcal 11.0g 2.5g 13.9g 386.9mg 1.0g
<b>主食とおススメ食材</b> ご飯	

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

# 3月献立一覧



朝食												
3月28日(木)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>マカロニトマトソース</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>170.8kcal</td> <td>6.5g</td> <td>7.1g</td> <td>22.3g</td> <td>529.2mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	170.8kcal	6.5g	7.1g	22.3g	529.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
170.8kcal	6.5g	7.1g	22.3g	529.2mg	1.5g							
3月29日(金)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>142.3kcal</td> <td>6.4g</td> <td>5.4g</td> <td>17.7g</td> <td>746.6mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	142.3kcal	6.4g	5.4g	17.7g	746.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
142.3kcal	6.4g	5.4g	17.7g	746.6mg	1.9g							
3月30日(土)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根柚子風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>81.7kcal</td> <td>6.1g</td> <td>2.2g</td> <td>10.1g</td> <td>557.3mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	81.7kcal	6.1g	2.2g	10.1g	557.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
81.7kcal	6.1g	2.2g	10.1g	557.3mg	1.7g							

昼食												
3月28日(木)	 <p>牛丼</p> <p>(1人前) 105g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>349.9kcal</td> <td>12.2g</td> <td>26.0g</td> <td>22.3g</td> <td>847.8mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g							
3月29日(金)	 <p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>青梗菜と油揚げの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>115.2kcal</td> <td>7.3g</td> <td>5.8g</td> <td>8.3g</td> <td>608.7mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	115.2kcal	7.3g	5.8g	8.3g	608.7mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
115.2kcal	7.3g	5.8g	8.3g	608.7mg	1.6g							
3月30日(土)	 <p>ホワイトシチュー</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>177.2kcal</td> <td>8.4g</td> <td>6.9g</td> <td>20.2g</td> <td>1153.1mg</td> <td>2.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	177.2kcal	8.4g	6.9g	20.2g	1153.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
177.2kcal	8.4g	6.9g	20.2g	1153.1mg	2.9g							

夕食												
3月28日(木)	 <p>メヌケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>セロリと野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 48g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>194.4kcal</td> <td>8.8g</td> <td>12.5g</td> <td>10.1g</td> <td>230.9mg</td> <td>0.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	194.4kcal	8.8g	12.5g	10.1g	230.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
194.4kcal	8.8g	12.5g	10.1g	230.9mg	0.6g							
3月29日(金)	 <p>豚カルビ焼肉</p> <p>(1人前) 74g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>376.4kcal</td> <td>14.6g</td> <td>29.4g</td> <td>11.8g</td> <td>665.9mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	376.4kcal	14.6g	29.4g	11.8g	665.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
376.4kcal	14.6g	29.4g	11.8g	665.9mg	1.7g							
3月30日(土)	 <p>ほきみりん醤油焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜のからし和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>112.2kcal</td> <td>11.0g</td> <td>1.2g</td> <td>14.3g</td> <td>543.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	112.2kcal	11.0g	1.2g	14.3g	543.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
112.2kcal	11.0g	1.2g	14.3g	543.5mg	1.4g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

3月31日(日)



朝食							
	豚肉のトマトソース						
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分			
		茄子といんげんの煮物					
		(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
	椎茸佃煮						
	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		119.8kcal	5.5g	5.3g	12.7g	416.3mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

# 3月献立一覧



昼食							
	さわら塩麴焼き						
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分			
	カニ風味サラダ						
	(1人前)	60 g	調理方法	流水解凍			
	大根葉のじゃこ炒め						
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		175.9kcal	14.1g	9.0g	11.5g	706.5mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯					

夕食							
画像なし	厚揚げのそぼろ煮						
	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分			
	ジャーマンポテト						
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約20分			
	ほうれん草のごまあえ						
	(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		174.7kcal	7.5g	8.4g	16.7g	654.6mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。