

3月献立一覧



朝食													
3月1日(日)	<p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8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>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>178.3kcal</td> <td>6.8g</td> <td>10.6g</td> <td>13.4g</td> <td>664.2mg</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	178.3kcal	6.8g	10.6g	13.4g	664.2mg	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							
178.3kcal	6.8g	10.6g	13.4g	664.2mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

昼食													
	<p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約25分</p>												
	<p>茄子の煮びたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>大根のバジルサラダ</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> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>306.4kcal</td> <td>6.4g</td> <td>22.0g</td> <td>21.3g</td> <td>736.0mg</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	306.4kcal	6.4g	22.0g	21.3g	736.0mg	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							
306.4kcal	6.4g	22.0g	21.3g	736.0mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

夕食													
	<p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>かぼちゃの鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>148.3kcal</td> <td>8.9g</td> <td>7.1g</td> <td>13.8g</td> <td>646.2mg</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	148.3kcal	8.9g	7.1g	13.8g	646.2mg	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							
148.3kcal	8.9g	7.1g	13.8g	646.2mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

3月2日(月)	<p>厚揚げのおかか煮</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>ほうれん草の胡麻和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>のり豆</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>127.6kcal</td> <td>6.5g</td> <td>4.9g</td> <td>15.0g</td> <td>551.0mg</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	127.6kcal	6.5g	4.9g	15.0g	551.0mg	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							
127.6kcal	6.5g	4.9g	15.0g	551.0mg	1.4g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

	<p>さわらチーズカレー衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>冬瓜と油麩の煮物</p> <p>(1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>いんげんと白きくらげのナムル</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>226.8kcal</td> <td>11.2g</td> <td>14.6g</td> <td>11.2g</td> <td>604.0mg</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	226.8kcal	11.2g	14.6g	11.2g	604.0mg	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							
226.8kcal	11.2g	14.6g	11.2g	604.0mg	1.5g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	<p>肉焼売</p> <p>(1人前) 99g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>さつまいもと3種の豆サラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>五目金平</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> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>283.7kcal</td> <td>10.4g</td> <td>12.3g</td> <td>18.4g</td> <td>439.2mg</td> <td>1.1g</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	283.7kcal	10.4g	12.3g	18.4g	439.2mg	1.1g
	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							
283.7kcal	10.4g	12.3g	18.4g	439.2mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

3月3日(火)	<p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40g 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) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>												
	<p>セロリと野菜のピクルス</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>135.3kcal</td> <td>6.2g</td> <td>4.3g</td> <td>17.9g</td> <td>443.5mg</td> <td>1.1g</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	135.3kcal	6.2g	4.3g	17.9g	443.5mg	1.1g
	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							
135.3kcal	6.2g	4.3g	17.9g	443.5mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

ちらし寿司 ひなまつり	
【調理法】	【1人前】
すしえひ	自然解凍 約12g
錦糸玉子	湯煎約20分 15g
キヌサヤ	茹でる約4分 4g
五目すしの素	流水解凍 37.5g
筑前煮	湯煎約10分 70g
菜の花のお浸し	流水解凍 40g
ヒーチセリー	冷蔵解凍 30g
3月3日	
主食とおススメ食材	ご飯

	<p>ホキの幽庵焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>カリフラワーの唐揚</p> <p>(1人前) 50g 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 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>163.7kcal</td> <td>12.2g</td> <td>4.8g</td> <td>17.6g</td> <td>645.0mg</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	163.7kcal	12.2g	4.8g	17.6g	645.0mg	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							
163.7kcal	12.2g	4.8g	17.6g	645.0mg	1.7g								
<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(水)	<p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</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>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>115kcal 7.0g 4.2g 12.5g 431.0mg 1.1g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	<p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>里芋和風サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	<p>切干し大根煮</p> <p>(1人前) 40g 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>218.7kcal 10.5g 15.8g 7.5g 662.2mg 1.7g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	<p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 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>若布とオクラとモロヘイヤのお浸し</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>209.6kcal 7.2g 8.5g 29.4g 835.7mg 2.1g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

3月5日(木)	<p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>じゃがいものポトフ</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>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>199.4kcal 9.3g 13.6g 10.0g 385.2mg 1.0g</p>
主食とおススメ食材	パン・牛乳・ケチャップ

	<p>カレー南蛮うどん</p> <p>カレー南蛮うどんの付け合わせ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>めんの具(豚肉)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>
	<p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>カット パイナップル</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 冷蔵解凍</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>203.5kcal 6.1g 12.1g 24.5g 1626.0mg 4.1g</p>
主食とおススメ食材	湯160g

	<p>赤魚の粕漬焼き</p> <p>(1人前) 45g 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 湯煎 約10分</p>
	<p>チンゲン菜のピーナッツ和え</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>95.8kcal 8.6g 2.6g 9.2g 689.7mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材	ご飯

3月6日(金)	<p>三角厚揚げの煮物</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>菜の花ごま和え</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>130.4kcal 5.2g 3.4g 22.0g 408.0mg 1.0g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	<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>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>画像なし</p> <p>れんこん金平</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>169.9kcal 8.7g 11.1g 9.2g 299.0mg 0.8g</p>
主食とおススメ食材	ご飯


	<p>鶏肉とごぼうの旨煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>マカロニサラダ</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> <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>220.2kcal 13.7g 12.1g 13.3g 532.6mg 1.4g</p>
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												
3月7日(土)	 <p>豆ともち麦の豆乳仕立て</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 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> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>141.9kcal</td> <td>4.6g</td> <td>6.2g</td> <td>17.0g</td> <td>547.2mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・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	141.9kcal	4.6g	6.2g	17.0g	547.2mg
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							
141.9kcal	4.6g	6.2g	17.0g	547.2mg	1.4g							

昼食												
	 <p>親子丼</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩りひじき</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>杏仁豆腐</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>225.6kcal</td> <td>11.7g</td> <td>9.6g</td> <td>24.2g</td> <td>1054.6mg</td> <td>2.7g</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	225.6kcal	11.7g	9.6g	24.2g	1054.6mg
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							
225.6kcal	11.7g	9.6g	24.2g	1054.6mg	2.7g							


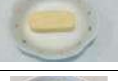

夕食												
	 <p>あじの和風バターソース</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おくらの湯葉和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>143.6kcal</td> <td>14.3g</td> <td>5.9g</td> <td>10.1g</td> <td>561.2mg</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	143.6kcal	14.3g	5.9g	10.1g	561.2mg
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							
143.6kcal	14.3g	5.9g	10.1g	561.2mg	1.4g							




3月8日(日)	 <p>豆腐入りナゲット</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草と白菜の生姜醤油</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</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> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>144.4kcal</td> <td>7.1g</td> <td>8.2g</td> <td>10.5g</td> <td>570.7mg</td> <td>1.4g</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	144.4kcal	7.1g	8.2g	10.5g	570.7mg
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							
144.4kcal	7.1g	8.2g	10.5g	570.7mg	1.4g							

	 <p>ニシン蒲焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の含め煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>人参しりしり</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>159.2kcal</td> <td>9.0g</td> <td>7.1g</td> <td>14.4g</td> <td>482.2mg</td> <td>1.2g</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	159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg
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							
159.2kcal	9.0g	7.1g	14.4g	482.2mg	1.2g							

	 <p>鶏肉と野菜のホワイトソース煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>枝豆とコーンのカラフルマリネ</p> <p>(1人前) 44g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>カレービーフン</p> <p>(1人前) 40g 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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>224.1kcal</td> <td>9.2g</td> <td>10.9g</td> <td>22.2g</td> <td>672.1mg</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	224.1kcal	9.2g	10.9g	22.2g	672.1mg
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							
224.1kcal	9.2g	10.9g	22.2g	672.1mg	1.7g							

3月9日(月)	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花とキャベツのわさびマヨ和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</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>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>161.1kcal</td> <td>3.8g</td> <td>10.6g</td> <td>14.1g</td> <td>659.9mg</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	161.1kcal	3.8g	10.6g	14.1g	659.9mg
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							
161.1kcal	3.8g	10.6g	14.1g	659.9mg	1.7g							

	 <p>チキン南蛮</p> <p>(1人前) 69g 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>だし巻き玉子</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>オクラとおかかの和えもの</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>214.5kcal</td> <td>11.5g</td> <td>10.2g</td> <td>19.4g</td> <td>845.0mg</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	214.5kcal	11.5g	10.2g	19.4g	845.0mg
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							
214.5kcal	11.5g	10.2g	19.4g	845.0mg	2.2g							

	 <p>イワシ生姜煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>さつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>もずく三杯酢</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> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>炭水化物</td> <td>ナトリウム</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>123.5kcal</td> <td>11.0g</td> <td>3.1g</td> <td>14.8g</td> <td>545.7mg</td> <td>23.2g</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	123.5kcal	11.0g	3.1g	14.8g	545.7mg
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							
123.5kcal	11.0g	3.1g	14.8g	545.7mg	23.2g							

3月献立一覧




朝食	
3月10日(火)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根の鶏そぼろあん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ささがきごぼうサラダ</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 111.9kcal たんぱく質 4.2g 脂質 5.5g 炭水化物 12.1g ナトリウム 563.8mg 食塩相当量 1.4g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

昼食	
	 <p>さば味噌煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>五目煮豆</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>ポテトサラダ</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> <p>エネルギー 229.1kcal たんぱく質 14.6g 脂質 12.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 429.9mg 食塩相当量 1.1g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	




夕食	
	 <p>中華旨煮 (塩風味)</p> <p>(1人前) 130g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぼちゃのいとこ煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 177.6kcal たんぱく質 6.1g 脂質 4.3g 炭水化物 29.8g ナトリウム 800.7mg 食塩相当量 2.0g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	


3月11日(水)	 <p>野菜つくね</p> <p>(1人前) 77g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</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 124.3kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.3g 炭水化物 15.8g ナトリウム 730.0mg 食塩相当量 1.9g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	

	 <p>赤魚塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>うまい菜のわさび和え</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 91.9kcal たんぱく質 10.3g 脂質 2.1g 炭水化物 8.9g ナトリウム 861.2mg 食塩相当量 2.2g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

	 <p>豆腐チャンプルー (蒲鉾入り)</p> <p>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>さつま芋の甘煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>おくらの胡麻和え</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 164.2kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.8g 炭水化物 26.1g ナトリウム 575.0mg 食塩相当量 1.4g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

3月12日(木)	 <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>キャベツとウインナーのソテーカレー風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>セロリのマリネサラダ</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 92kcal たんぱく質 4.6g 脂質 4.3g 炭水化物 9.1g ナトリウム 588.4mg 食塩相当量 1.5g</p>
<p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	


	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約19分</p>
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>味わいりんごデザート</p> <p>(1人前) 34g 調理方法 その家製使用</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 281.8kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.2g 炭水化物 25.5g ナトリウム 336.5mg 食塩相当量 0.8g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

	 <p>あじ南蛮タレ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>じゃがいもの煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぶと大根の浅漬</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 128.1kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.5g 炭水化物 17.2g ナトリウム 496.4mg 食塩相当量 1.3g</p>
<p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	



3月献立一覧



朝食	
3月13日(金)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>里芋の鶏そぼろ煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>いんげんの和え物</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> <p>エネルギー 163.7kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.7g 炭水化物 18.1g ナトリウム 797.1mg 食塩相当量 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>ナポリタン</p> <p>(1人前) 200g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>カニ風味サラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ブルーベリーゼリー</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 507.5kcal たんぱく質 11.1g 脂質 19.8g 炭水化物 68.8g ナトリウム 1792.1mg 食塩相当量 4.6g</p> <p>主食とおススメ食材 -</p>




夕食	
	 <p>麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>菜の花の白和え</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>
	 <p>春巻き</p> <p>(1人前) 25g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 230.5kcal たんぱく質 11.6g 脂質 12.4g 炭水化物 19.7g ナトリウム 772.3mg 食塩相当量 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>




3月14日(土)	 <p>サラダステーキ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>三色豆と野菜のトマト煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</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 140.4kcal たんぱく質 4.9g 脂質 5.2g 炭水化物 18.5g ナトリウム 519.5mg 食塩相当量 1.3g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

	 <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>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 50g 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 272.1kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 19.1g ナトリウム 1117.1mg 食塩相当量 2.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>白身魚の揚げ煮</p> <p>(1人前) 66g 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>わかめと長芋のみぞれ和え</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 251.4kcal たんぱく質 16.0g 脂質 12.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 787.1mg 食塩相当量 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

3月15日(日)	 <p>ミートボール (柚子おろし)</p> <p>(1人前) 72g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ごぼうおかか煮</p> <p>(1人前) 30g 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>モロヘイヤの辛し和え</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 135.3kcal たんぱく質 8.9g 脂質 4.4g 炭水化物 16.7g ナトリウム 675.3mg 食塩相当量 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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>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>紅大根のマリネ</p> <p>(1人前) 25g 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 179.3kcal たんぱく質 9.9g 脂質 12.4g 炭水化物 7.3g ナトリウム 344.4mg 食塩相当量 0.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>豚肉の卵炒め</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</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 152.4kcal たんぱく質 5.9g 脂質 9.8g 炭水化物 11.6g ナトリウム 527.0mg 食塩相当量 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

3月献立一覧



朝食	
	かにのふわふわ豆腐 <small>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</small>
ふわふわ豆腐の付け合わせ	かつお風味あん <small>(1人前) 10g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	白菜のなめ茸和え <small>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</small>
	はるさめサラダ <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 151.5kcal たんぱく質 4.9g 脂質 6.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 932.2mg 食塩相当量 2.4g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	キーマカレー <small>(1人前) 120g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	マカロニと野菜のサラダ <small>(1人前) 80g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</small>
	カット ゴールデンマンゴー <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 284.4kcal たんぱく質 6.1g 脂質 19.3g 炭水化物 22.8g ナトリウム 684.9mg 食塩相当量 1.8g
主食とおススメ食材	ご飯

夕食	
	あじのかば焼き <small>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	青菜の和風炒め <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風) <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 112.1kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.2g 炭水化物 8.7g ナトリウム 391.8mg 食塩相当量 1.0g
主食とおススメ食材	ご飯

	スクランブルエッグ <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	キャベツのマリネサラダ <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>
	山椒昆布 <small>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 159.6kcal たんぱく質 3.8g 脂質 11.7g 炭水化物 9.9g ナトリウム 626.4mg 食塩相当量 1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳・ケチャップ

	ニシン塩焼き <small>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	かぼちゃの鶏そぼろあん <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	菜の花ごま和え <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 185.3kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.0g 炭水化物 9.2g ナトリウム 542.2mg 食塩相当量 1.4g
主食とおススメ食材	ご飯

	焼き鳥 <small>(1人前) 90g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	のっぺい煮 <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	春菊の中華和え <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 215.1kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 10.8g ナトリウム 686.6mg 食塩相当量 1.7g
主食とおススメ食材	ご飯

	肉じゃが <small>(1人前) 70g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	きのこさつと煮 <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</small>
	白菜とルッコラのサラダ <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 113.8kcal たんぱく質 3.9g 脂質 3.8g 炭水化物 17.8g ナトリウム 562.2mg 食塩相当量 1.5g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

	味付油揚 <small>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約5分</small>
きつねうどんの付け合わせ	紅蒲鉾 <small>(1人前) 17g 調理方法 冷蔵解凍</small>
きつねうどんの付け合わせ	青ねぎ <small>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</small>
画像なし	れんこん金平 <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>
	おくらひじきクコの実和え <small>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 120.8kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.2g 炭水化物 16.2g ナトリウム 431.3mg 食塩相当量 1.1g
主食とおススメ食材	うどんつゆ




	さんまかつお節煮 <small>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	冬瓜と油麩の煮物 <small>(1人前) 44g 調理方法 湯煎 約15分</small>
	ほうれん草の紫蘇の実あえ <small>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</small>
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー 161.3kcal たんぱく質 10.4g 脂質 9.0g 炭水化物 11.3g ナトリウム 563.3mg 食塩相当量 1.4g
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						
3月19日(木)		トマトオムレツ				
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分		
		クリーミーベーコンポテト				
	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分		
	キャベツと人参のサラダ					
(1人前)	40g	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
	174.4kcal	6.7g	9.1g	15.8g	539.0mg	1.4g
主食とおススメ食材	パン・牛乳					

昼食						
		白身魚の唐揚げ				
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約15分		
		春雨と絹揚げのだし煮				
	(1人前)	45g	調理方法	湯煎 約20分		
	山芋のわさび和え					
(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分			
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
	174.6kcal	9.8g	7.7g	16.0g	417.0mg	1.0g
主食とおススメ食材	ご飯					

夕食						
		タンドリーチキン				
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分		
		野菜入りビーフン				
	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約10分		
	ツナマヨコーン					
(1人前)	40g	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
	269kcal	18.8g	15.7g	13.3g	580.8mg	1.4g
主食とおススメ食材	ご飯					




3月20日(金)		いわしごま生姜味				
	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約15分		
		菜の花のお浸し				
	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍		
	しそ昆布					
(1人前)	10g	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
	112kcal	8.1g	3.1g	12.1g	623.0mg	1.6g
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

		豚井				
	(1人前)	105g	調理方法	湯煎 約10分		
		ほうれん草と油揚げの煮浸し				
	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分		
	蓮根の梅肉和え					
(1人前)	50g	調理方法	流水解凍			
	こしあんおはぎ (さつまいも)					
(1人前)	30g	調理方法	自然解凍			
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
	396.3kcal	13.9g	22.9g	36.3g	1052.5mg	2.7g
主食とおススメ食材	ご飯					

		ホッケー夜干し焼				
	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分		
		かぼちゃの煮物				
	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分		
	おぐらの湯葉和え					
(1人前)	40g	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
	123.1kcal	11.7g	3.2g	13.5g	505.9mg	1.3g
主食とおススメ食材	ご飯					

3月21日(土)		鶏ひき肉とハーブのオープン焼き				
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分		
		ペンネホワイトソース和え				
	(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約5分		
	玉葱と人参のマリネ					
(1人前)	40g	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
	171.9kcal	11.7g	8.1g	8.7g	513.5mg	1.3g
主食とおススメ食材	パン・牛乳					

		ぎせい豆腐				
	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分		
		ぎせい豆腐の 付け合わせ				
	(1人前)	10g	調理方法	湯煎 約10分		
	大根のごま煮					
(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約10分			
	キャベツとコーンのおかか和え					
(1人前)	40g	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
	118kcal	4.5g	5.5g	12.3g	340.4mg	0.9g
主食とおススメ食材	ご飯					

		豚肉の香味焼き				
	(1人前)	80g	調理方法	湯煎 約10分		
		チンゲン菜のピーナッツ和え				
	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍		
	五目金平					
(1人前)	30g	調理方法	湯煎 約10分			
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
	145.8kcal	8.8g	4.9g	14.9g	770.2mg	2.0g
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	
3月22日(日)	<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>すだちおろし</p> <p>(1人前) 15g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>茄子の煮びたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>モロヘイヤの辛し和え</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>144.7kcal 5.2g 8.4g 13.4g 698.4mg 1.8g</p>
主食とおススメ食材	ご飯・牛乳

昼食	
	<p>若鶏の唐揚げ</p> <p>(1人前) 84g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	<p>ささげのお浸し</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>223.7kcal 12.0g 11.1g 19.4g 512.9mg 1.3g</p>
	主食とおススメ食材

夕食	
	<p>たらのバター醤油</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ポテトサラダ</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> <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>134.3kcal 11.3g 6.0g 10.4g 330.7mg 0.9g</p>
	主食とおススメ食材

3月23日(月)	<p>豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>オクラとおかかの和えもの</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>わかめと胡瓜の酢の物(しらす入り)</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>138.8kcal 6.9g 5.9g 15.7g 722.2mg 1.9g</p>
	主食とおススメ食材

	<p>メバル塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 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>湯葉入りチンゲン菜</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>116.kcal 14.2g 2.8g 8.0g 451.5mg 1.1g</p>
	主食とおススメ食材

	<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>カリフラワーの唐揚</p> <p>(1人前) 50g 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>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>253.7kcal 13.3g 13.5g 20.9g 778.0mg 2.0g</p>
	主食とおススメ食材

3月24日(火)	<p>ツナ&マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 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 流水解凍</p>
	<p>角切昆布</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>163.kcal 9.1g 9.5g 10.0g 678.4mg 1.7g</p>
	主食とおススメ食材

	<p>アジフライ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20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>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>(1人前) 60g 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>161.6kcal 9.8g 6.9g 16.0g 583.0mg 1.5g</p>
	主食とおススメ食材

	<p>豚肉と玉ねぎの味噌仕立て</p> <p>(1人前) 85g 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>マカロニサラダ</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> <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>207.6kcal 12.4g 9.0g 20.8g 758.3mg 1.9g</p>
	主食とおススメ食材


3月献立一覧






朝食	
3月25日(水)	 <p>がんもの含め煮</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10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>のり佃煮</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 79.7kcal たんぱく質 4.3g 脂質 3.0g 炭水化物 8.7g ナトリウム 807.6mg 食塩相当量 2.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>3色豆と野菜のトマト煮</p> <p>(1人前) 50g 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 234.1kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.0g 炭水化物 10.3g ナトリウム 860.2mg 食塩相当量 2.2g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>ほっけのにんにく醤油</p> <p>(1人前) 50g 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 湯煎 約10分</p>
	 <p>小松菜の和え物</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> <p>エネルギー 86.6kcal たんぱく質 9.8g 脂質 1.5g 炭水化物 8.3g ナトリウム 603.2mg 食塩相当量 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

3月26日(木)	 <p>ベーコンエッグ風</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>セロリのマリネサラダ</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 127.9kcal たんぱく質 6.1kcal 脂質 7.1kcal 炭水化物 10.1kcal ナトリウム 604.2kcal 食塩相当量 1.5kcal</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>

	 <p>とろろ</p> <p>(1人前) 35g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>とろろそばの付け合わせ</p> <p>香り箱 (カニ風味かまぼこ)</p> <p>(1人前) 16g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>とろろそばの付け合わせ</p> <p>青ねぎ</p> <p>(1人前) 3g 調理方法 そのまま</p>
	 <p>五目煮豆</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	<p>画像なし</p> <p>いなり寿司</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約40分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー 119.1kcal たんぱく質 5.2kcal 脂質 2.4kcal 炭水化物 21.2kcal ナトリウム 286.4kcal 食塩相当量 0.7kcal</p> <p>主食とおススメ食材 そばつゆ</p>

	 <p>ハンバーグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>トマトソース</p> <p>(1人前) 15g 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15分</p>
	 <p>コールスローサラダ</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 235.1kcal たんぱく質 9.1kcal 脂質 14.4kcal 炭水化物 16.8kcal ナトリウム 427.3kcal 食塩相当量 1.5kcal</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

3月27日(金)	 <p>南瓜の織部寄せ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</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>あみの甘露煮</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 131.7kcal たんぱく質 8.0g 脂質 4.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 625.9mg 食塩相当量 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	<p>画像なし</p> <p>牛肉入りコロッケ</p> <p>(1人前) 75g 調理方法 湯煎 約23分</p>
	 <p>だし巻き玉子</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</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 197.6kcal たんぱく質 6.8g 脂質 11.3g 炭水化物 17.1g ナトリウム 540.1mg 食塩相当量 1.4g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>さば照焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10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>春雨の梅酢和え</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> <p>エネルギー 189.2kcal たんぱく質 12.7g 脂質 9.9g 炭水化物 11.0g ナトリウム 602.9mg 食塩相当量 1.5g</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。



朝食

3月28日(土)		豆のトマトソース煮込み	(1人前)	70g	調理方法	湯煎 約15分							
		野菜とベーコンの炒め物	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分							
		ささがきごぼうサラダ	(1人前)	30g	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	162.7kcal	5.5g	7.9g	17.9g	574.6mg
主食とおススメ食材		パン・牛乳											
3月29日(日)	画像なし	はんぺんチーズのせ焼	(1人前)	60g	調理方法	冷蔵解凍							
		大根葉と油揚げの和え物	(1人前)	30g	調理方法	流水解凍							
		栗豆	(1人前)	24g	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	140.8kcal	8.0g	3.1g	20.2g	610.4mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳											
3月30日(月)		さつまあげと野菜の煮物	(1人前)	90g	調理方法	湯煎 約15分							
		菜の花のからし和え	(1人前)	40g	調理方法	流水解凍							
		うぐいす豆	(1人前)	24g	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	125.4kcal	5.0g	0.3g	26.4g	239.8mg
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳											

3月献立一覧



昼食

	さんま塩焼き	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約10分								
	大根の鶏そぼろあん	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分								
	若布とオクラとモロヘイヤのお浸し	(1人前)	40g	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	121.6kcal	9.9g	6.8g	6.0g	610.3mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯											
	めばる柚庵焼き	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分								
	麩チャンプルー	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約20分								
	もずく三杯酢	(1人前)	40g	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	99.5kcal	10.6g	3.1g	7.0g	406.0mg	1.0g
主食とおススメ食材		ご飯											
	チキンカツ丼	(1人前)	70g	調理方法	湯煎 約19分								
チキンカツ丼の付け合わせ	并用たまご	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約20分								
	豆腐干の中華あんかけ	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分								
	金平ごぼう	(1人前)	40g	調理方法	湯煎 約8分								
	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	312.3kcal	13.6g	17.4g	23.5g	916.1mg	3.0g
主食とおススメ食材		ご飯											



夕食

	味噌焼きチキン	(1人前)	70g	調理方法	湯煎 約10分								
	じゃがいものポトフ	(1人前)	60g	調理方法	湯煎 約10分								
	彩り野菜のピクルス	(1人前)	40g	調理方法	湯煎後冷却 約10分								
	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	211.kcal	13.5g	10.5g	15.8g	549.1mg	1.4g
主食とおススメ食材		ご飯											
	厚揚げとベーコンのクリーム煮	(1人前)	100g	調理方法	湯煎 約15分								
	かぼちゃのいとこ煮	(1人前)	55g	調理方法	湯煎 約10分								
	カリフラワーとキャベツとツナの和風マヨ和え	(1人前)	50g	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	186.1kcal	6.0g	6.8g	26.2g	654.9mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯											
	たらごま油かけ	(1人前)	45g	調理方法	湯煎 約15分								
	さつま芋の甘煮	(1人前)	50g	調理方法	湯煎 約10分								
	マカロニと野菜のサラダ	(1人前)	30g	調理方法	湯煎後冷却 約10分								
	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	175.2kcal	10.2g	5.8g	20.4g	394.7mg	1.0g
主食とおススメ食材		ご飯											

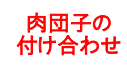
※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。

3月献立一覧



朝食	
3月31日(火)	 <p>目玉焼風まるオムレツ</p> <p>(1人前) 35g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	 <p>サラダ風ポテト卵の花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>刻みしば漬け</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 78kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.9g 炭水化物 7.2g ナトリウム 332.1mg 食塩相当量 0.8g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>
	<p>調理方法</p>
	<p>食塩相当量</p>

昼食	
3月31日(火)	 <p>あじ照焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 冷蔵解凍</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 135.3kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.8g 炭水化物 5.4g ナトリウム 553.7mg 食塩相当量 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>
	<p>調理方法</p>
	<p>食塩相当量</p>

夕食	
3月31日(火)	 <p>肉団子</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>肉団子の付け合わせ</p> <p>(1人前) 15g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>デミマスタードソース</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>冬瓜の煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>春菊の中華和え</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 170.3kcal たんぱく質 8.7g 脂質 6.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 699.6mg 食塩相当量 1.8g</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。