

《いけだんち》

2022年3月 月間予定献立

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
03/01 (火)		ごはん 味噌汁 あじ塩焼き (ほうれん草&コーンソテー) もやしと木耳の中華風 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 回鍋肉 なすの含め煮 菜の花の菜種和え	エネ 926 kcal タン 28.9 g 脂 24.3 g 炭 138.5 g 塩 5.6 g
03/02 (水)		ゆかりごはん 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ 車麩の煮物 小松菜の辛子和え	ごはん 味噌汁 白糸だら煮付 白菜とそぼろの甘辛炒め じゃが芋のフレンチサラダ	エネ 907 kcal タン 36.0 g 脂 15.1 g 炭 147.0 g 塩 5.7 g
03/03 (木)		ばらちらし うしお汁 海老団子と野菜の煮物 菜の花のお浸し ごま豆腐	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の塩麩炒め 切り昆布の煮物 キャベツの中華和え	エネ 970 kcal タン 37.5 g 脂 17.5 g 炭 156.5 g 塩 8.8 g
03/04 (金)		ごはん 味噌汁 ハンバーグ 大根のべっこう煮 もやしとツナのサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚酒粕漬焼き (小松菜ソテー) きんぴらごぼう 大豆とひじきのサラダ	エネ 928 kcal タン 35.0 g 脂 21.0 g 炭 140.6 g 塩 5.3 g
03/05 (土)		ごはん 味噌汁 助宗だら塩麩焼 なすの挽肉炒め チンゲン菜のおかか和え	ごはん 中華スープ 焼餃子 春雨の炒め物 人参の中華サラダ	エネ 1094 kcal タン 37.2 g 脂 28.6 g 炭 163.1 g 塩 6.7 g
03/06 (日)		ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 粉ふきいも ほうれん草のごま和え	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き (甘酢生姜) 南瓜と切り昆布の煮物 青菜と鶏肉の和え物	エネ 909 kcal タン 31.5 g 脂 18.6 g 炭 151.7 g 塩 5.6 g
03/07 (月)		ごはん 味噌汁 メンチカツ (スナッパえんどう) キャベツとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーとカニカマのサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚トマトソース 春菊とさつま揚げの煮浸し さつま芋サラダ	エネ 977 kcal タン 32.8 g 脂 19.2 g 炭 165.3 g 塩 5.8 g
03/08 (火)		チキンカレー コンソメスープ スパゲティサラダ らっきょう漬 フルーツカクテル缶	ごはん 味噌汁 厚揚げのガパオ風炒め 冬瓜と茄子のとろろ昆布煮 菜の花のお浸し	エネ 1060 kcal タン 33.4 g 脂 29.5 g 炭 157.0 g 塩 7.5 g
03/09 (水)		ごはん 味噌汁 さばのみりん漬焼き (大根おろし) いもこ味噌 キャベツのごま酢和え	ごはん すまし汁 揚げ茄子の肉味噌炒め ちくわの甘辛炒め 小松菜の錦糸和え	エネ 996 kcal タン 33.1 g 脂 25.2 g 炭 152.5 g 塩 7.1 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
03/10 (木)		ごはん 味噌汁 豆腐カツ (キャベツ) 小松菜の煮浸し 大根ツナサラダ	ごはん 豚汁 メヌケ煮付 柚子風味きんぴら おからサラダ	エネ 1028 kcal タン 31.1 g 脂 27.6 g 炭 158.9 g 塩 5.6 g
03/11 (金)		ごはん 味噌汁 めばる旨煮 (菜の花) 里芋そぼろあん シルバーサラダ	ごはん 味噌汁 牛肉と野菜のオイスター炒め 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢	エネ 1067 kcal タン 30.9 g 脂 31.8 g 炭 157.6 g 塩 5.5 g
03/12 (土)		オムハヤシ コンソメスープ キャベツのベーコン煮 花野菜サラダ 黄桃缶	ごはん 味噌汁 さばの煮付 いんげんと木耳の炒め煮 わかめと海老の中華サラダ	エネ 1012 kcal タン 36.3 g 脂 28.7 g 炭 149.0 g 塩 7.3 g
03/13 (日)		ごはん 味噌汁 さけの塩焼き (大根おろし) 冬瓜の海老あんかけ 蒸茄子の香味和え	ごはん 味噌汁 肉だんご黒酢あん 白菜の炒め煮 いもこ味噌	エネ 959 kcal タン 36.1 g 脂 20.2 g 炭 148.4 g 塩 4.8 g
03/14 (月)		ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 たけのこの煮物 白菜の中華和え	ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 ナポリタン キャベツの胡麻サラダ	エネ 1065 kcal タン 33.6 g 脂 31.8 g 炭 155.4 g 塩 7.8 g
03/15 (火)		ごはん 味噌汁 チキン南蛮 キャベツと人参の炒め 小松菜とさつま揚げの和え物	ごはん 味噌汁 たら味噌焼 (菜の花) 厚揚げとなめこの煮物 なます	エネ 821 kcal タン 32.8 g 脂 8.1 g 炭 149.6 g 塩 4.8 g
03/16 (水)		親子丼 味噌汁 ピーマンの佃煮風 ひじきのサラダ 桜漬	ごはん 味噌汁 ぶりの煮付け いか団子と野菜の煮物 春菊としめじの浸し	エネ 977 kcal タン 45.8 g 脂 21.5 g 炭 144.5 g 塩 6.8 g
03/17 (木)		ごはん すまし汁 さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ 白菜とえのきのお浸し	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とベーコンのバター風味 大根の塩昆布和え	エネ 1029 kcal タン 39.4 g 脂 32.4 g 炭 137.8 g 塩 5.9 g
03/18 (金)		ごはん 味噌汁 肉野菜炒め さつま揚げの煮物 南瓜とレーズンのサラダ	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け きのこのガーリック炒め 彩り野菜の白和え	エネ 967 kcal タン 34.2 g 脂 20.4 g 炭 155.8 g 塩 5.9 g
03/19 (土)		ごはん 味噌汁 さわら野菜入り煮付 みたらしおじゃが ささみとキャベツの中華和え	ごはん 味噌汁 かに玉風 チャブチェ チンゲン菜とコーンのお浸し	エネ 951 kcal タン 30.8 g 脂 17.1 g 炭 162.3 g 塩 5.2 g
03/20 (日)		ごはん 中華スープ チンジャオロース カリフラワーの土佐煮 もやしとメンマの中華和え	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付 厚揚げと茄子の味噌炒め キャベツのゆかり和え	エネ 901 kcal タン 35.1 g 脂 20.3 g 炭 140.9 g 塩 5.0 g

日付	朝食	昼食	夕食	栄養量
03/21 (月)		菜の花と卵の混ぜご飯 すまし汁 たら照焼 (しば漬) えび温奴 みかんなます	ごはん 味噌汁 鶏肉のチリソース 大豆と昆布の煮物 ほうれん草のお浸し	エネ 1036 kcal タン 41.3 g 脂 26.9 g 炭 150.0 g 塩 7.3 g
03/22 (火)		ごはん 味噌汁 いかカツ (アスパラ) もやしのカレー炒め マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 焼き鳥 ごぼうとちくわの甘辛煮 味付茎わかめ	エネ 1028 kcal タン 31.6 g 脂 29.2 g 炭 155.3 g 塩 6.3 g
03/23 (水)		ごはん 中華スープ 麻婆茄子 冬瓜と油揚げのさっと煮 人参のナムル	ごはん 味噌汁 さば甘酢あん じゃが芋そぼろあん 豆のサラダ	エネ 1038 kcal タン 32.0 g 脂 34.4 g 炭 142.2 g 塩 4.8 g
03/24 (木)		ごはん 味噌汁 ぶりのおろし煮 ほうれん草の卵炒め 彩り豆	ごはん 味噌汁 鶏の照焼 (ミックスピーマンソテー) ブロッコリーのクリーム煮 かにかまサラダ	エネ 1110 kcal タン 46.2 g 脂 37.3 g 炭 136.1 g 塩 5.2 g
03/25 (金)		ポークカレー コンソメスープ キャベツとツナの青じそサラダ 福神漬 パイン缶	ごはん すまし汁 赤魚西京漬焼き 大根のそぼろあん 菜の花とえのきのお浸し	エネ 1049 kcal タン 34.1 g 脂 29.3 g 炭 156.3 g 塩 8.8 g
03/26 (土)		ごはん 味噌汁 さばトマト煮 山羊の土佐煮 切干大根漬	ごはん 味噌汁 白菜と鶏団子の中華風 チャプチェ あさりと大根菜の佃煮風	エネ 1068 kcal タン 34.5 g 脂 32.5 g 炭 155.7 g 塩 7.5 g
03/27 (日)		ごはん 味噌汁 かれい照焼き 茄子とオクラの揚げ浸し カリフラワーのゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の中華煮 南瓜のいとこ煮 もずく和え	エネ 1021 kcal タン 30.4 g 脂 25.0 g 炭 155.9 g 塩 4.9 g
03/28 (月)		ごはん すまし汁 鶏肉の味噌煮込み 大根とベーコンの煮物 3色豆の黒胡麻和え	ごはん 味噌汁 とろあじ塩焼き チンゲン菜と卵の中華炒め なめ茸とろろ	エネ 1055 kcal タン 43.1 g 脂 34.4 g 炭 135.8 g 塩 5.8 g
03/29 (火)		菜めし 味噌汁 かれいの煮付け はんぺんの炒め物 小松菜の磯和え	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 茄子のケチャップ煮 もやしとハムのサラダ	エネ 968 kcal タン 39.9 g 脂 24.5 g 炭 142.4 g 塩 6.3 g
03/30 (水)		ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き (大根おろし) キャベツとベーコンのコンソメ煮 里芋のサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉とアスパラの塩炒め ぜんまい煮 大根としらすの和風サラダ	エネ 957 kcal タン 39.0 g 脂 21.6 g 炭 140.6 g 塩 6.4 g
03/31 (木)		中華丼 中華スープ 竹の子と挽肉のオイスター炒め 大根のしその実和え 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 さばの塩焼 (金時豆) ブロッコリーのさっと煮 キャベツのごま酢和え	エネ 962 kcal タン 31.3 g 脂 25.1 g 炭 146.6 g 塩 7.0 g