

令和5年3月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
			1 日	2 日	3 日	4 日	5 日
朝食			ごはん みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー	ロールパン 又は ご飯 野菜スープ 洋風卵とじ かにかまサラダ バナナ	ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	ダブルソフト 又は ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ミニサラダ バナナ	ごはん みそ汁 鶏肉のたまご乗せ 野菜の梅しお和え 納豆 牛乳
昼食			ごはん すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ブロッコリーのマヨ和え みかんジュース	ごはん かきたま汁 鯖の照り焼き がんもどき肉団子の煮物 菜の花のからし和え	ごはん すまし汁 蒸し鶏の野菜あん ひき肉と豆腐の煮物 オクラのひじき和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 里芋のみそ煮 小松菜のごま和え	ごはん タンメン 又は ご飯・わかめ・スー 鶏肉のたまご乗せ かにかまの三杯酢 りんごジュース
夕食			麻婆ラーメン 又は ご飯・麻婆豆腐・スープ 蒸し鶏のチリソース 野菜のナムル プリン	ごはん 中華風スープ 豚肉のカレー焼き ポテトツマヨソテー 春雨サラダ カットパン	【味の節句】 五目寿司 すまし汁 鶏肉のから揚げ 白菜のゆず和え 桃ゼリー	ごはん 玉ねぎとコーンのスープ ハンバーグの甘酢あん ガーリックポテト 青梗菜の中華和え りんご	ごはん 大豆入り野菜スープ ハンバーグの甘酢あん きのこと野菜のソテー ポテトサラダ オレシゼリー
朝食	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日
朝食	ごはん みそ汁 たらこの卵とじ 野菜の和え物 韓国のお 牛乳	ごはん 鶏のトマトシチュー オムレツ コンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 卵焼き マカロニサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 がんもの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	ダブルソフト 又は ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ バナナ 牛乳	ごはん 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	ごはん 冬瓜のスープ 豚肉のんにくソース チーズポテト アスパラのサラダ ミックスフルーツ	ごはん かきたま汁 鯉のなめ煮ソース 肉野菜炒め れんこんサラダ	ごはん すまし汁 鶏肉のピカタきのこソテー添え じゃが芋煮 白菜ののり和え	ごはん すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ごはん ビーフストロガノフ 野菜とコーンのソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ごはん 沢庵焼 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉と豆腐の卵とじ 青菜の和え物 【手作りおやつ】から揚げとポテト	ごはん かきたまうどん 又は ご飯・かきたま汁 鯉の煮つけ 豚肉と豆腐の卵とじ ヨーグルト
夕食	青菜ごはん とろろ昆布汁 鯖のみそ焼き 揚げ野菜添え キャベツの昆布和え ダイゼリーみかん	青菜ごはん とろろ昆布汁 鯖のみそ焼き 揚げ野菜添え キャベツの昆布和え カットパン	明太クリームパスタ 又は ソーセージピラフ かぶのスープ 鯖の黒こしょう焼き シーザーサラダ アロエみかん	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース いかと青菜のソテー かにかまとオクラの和え物 オレンジ	あんかけ焼きそば 又は あんかけ丼 野菜スープ スイートポテト風 ほうれん草のごま和え 寒天フルーツ	ごはん 春雨スープ ハンバーグの中華あん 大根のうま煮 アスパラの和え物 カットマンゴー	ごはん ミネストローネ ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き 青梗菜の中華煮 コールローサラダ ミックスフルーツ
朝食	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日
朝食	ごはん みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスケット	ミルク丸パン 又は ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳	ロールパン 又は ご飯 マカロニのトマトシチュー はんぺん炒り卵 チーズサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	ホットケーキ 又は ご飯 ポト オムレツ 豆とチキンのサラダ バナナ 牛乳	ごはん ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳
昼食	ポークカレー 南瓜のパン粉焼き 野菜サラダ ヨーグルト	中華丼 卵スープ 春雨のソテー わかめの酢の物 みかんジュース	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら キャベツのみそ和え ヨーグルト	ごはん すまし汁 鮭のゆであん焼き 野菜のみそ炒め かぼちゃサラダ	ごはん ワンタンスープ 鶏のチリソース煮 豚ニラ炒め 野菜の中華和え	ごはん けんちん汁 さんまのしょうが焼き 青菜の卵とじ マカロニサラダ 【誕生日ケーキ】ショートケーキ	うどん 又は ご飯・汁 かしわ天あまだれ れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト
夕食	きんぴらごはん かきたま汁 かじきのねぎみそ焼き 里芋のマッシュ 小松菜のおひたし オレンジ	ごはん すまし汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ポテトサラダ ヨーグルトバナナアロエ（おひたし）	ごはん すまし汁 ひき肉あんかけラーメン 又は ひき肉チャーハン・スープ 厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 カットパン	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ 寒天フルーツ	【卒業祝い】 ごはん・ジュリエンスープ 鶏肉のから揚げ マカロニグラタン サーモンサラダ 紅白ゼリー	ごはん とろろ昆布汁 豚ヒしのピリ辛焼き さつま芋のバター煮 豚しゃぶサラダ りんご	ごはん じゃがコーンスープ 鯖のマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ダイゼリーみかん
朝食	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日
朝食	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ キャベツのマヨ和え しらす干し 牛乳	ごはん みそ汁 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ダブルソフト 又は ご飯 じゃが芋のクリーム煮 野菜とコーンのソテー ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 えのき巻 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	ダブルソフト 又は ご飯 ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の卵とじ ハムとほうれん草の和え物 納豆 牛乳
昼食	ピビンバ（温泉卵） ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ	ごはん 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃが芋のソテー 大根の中華和え	ごはん すまし汁 カリフラワーのスープ 白身魚（シイタ）のムニエル マカロニのトマトクリーム煮 えびサラダ みかんジュース	ごはん すまし汁 鯖のマヨ焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ	ごはん すまし汁 蒸し鶏の和風照り焼きソース 五目きんぴら 卵と野菜の和え物 【手作りおやつ】ホットココア・向まん	ごはん コンソメスープ ポテトツマヨ焼き サラミサラダ
夕食	しめじごはん すまし汁 鯖のみそだれ 大根のおかか煮 菜の花のごま和え りんご	ごはん コンソメスープ 鯖のから揚げソース ひき肉とキャベツのソテー コーンサラダ ダイゼリーみかん	ごはん かきたまうどん 又は 豚肉の卵とじ・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 寒天フルーツ	【卒業祝い】 ハムピラフ・野菜スープ フライドチキン ナポリタン添え ミニサラダ ミニケーキ	回鍋肉ラーメン 又は 回鍋肉丼・スープ 甘辛ポテト 野菜のナムル アロエみかん	ごはん コンソメスープ 鶏肉の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 野菜のごま和え ダイゼリーみかん	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え プリン
朝食	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日		
朝食	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のカレーソテー 卵焼き しらす干し 牛乳	ごはん みそ汁 ジュリエンスープ ミートオムレツ チキンサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	はちみつパン 又は ご飯 鯖のトマトシチュー ほうれん草と卵のソテー キャベツのごま和え バナナ 牛乳	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳		
昼食	豚そぼろごはん ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ごはん 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃが芋のソテー 大根の中華和え	ごはん すまし汁 カリフラワーのスープ 白身魚（シイタ）のムニエル マカロニのトマトクリーム煮 えびサラダ みかんジュース	ごはん すまし汁 鯖のマヨ焼き 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鮭のピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コーンサラダ		
夕食	あさりと菜の花のご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の漬物 寒天フルーツ	ごはん みそ汁 豚肉の香味ソース 五目ひじき煮 ポテトサラダ ヨーグルトバナナアロエ（おひたし）	パエリア 野菜スープ ミートローフ かぼちゃサラダ アロエみかん	ごはん こぼろスープ 鶏つくねバーグ なすとピーマンのみそ炒め ほたてと大根サラダ オレンジ	やきそば 又は チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 ミックスフルーツ		

卒業おめでとうございます！！

今年の卒業生は、小学校、中学校、高校と合わせて15名の方がいらっしゃいます。お祝いの気持ちを込めて、小中学校、高校それぞれの卒業当日の夕食は、子供たちの大好きな肉料理を用意しました。新学期、新しい環境への旅立ちに備え、たくさん食べてストレスに負けない体を作ってください。



※ お知らせ ※

◎3月11日（土）手作りおやつは★「から揚げとポテト」、25日（土）

「ホットココアと肉まん」を提供します。

◎3月18日（土）★誕生日ケーキはショートケーキを提供します。

◎3月の校食当番は「くるみ」ユニットです。土日祭日の朝食、昼食、夕

3月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,187kcal
タンパク質 95.2g
脂質 67.9g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー2213kcal
タンパク質91.6g 脂質 64.8g

東京都東村山福祉会