

# 献立表

慶和会 花いちもんめ  
2025/3/1~2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食							行事食 (ひな祭り) 花ちらしずし 筑前煮 果物 すまし汁 エネルギー 601kcal 蛋白質 26.1g 脂質 7.6g 食塩 4.6g クレープ (いちご)
	2	3	4	5	6	7	8
屋 食	御飯 魚の照り焼き(カマス) 厚揚げの生姜煮 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 547kcal 蛋白質 26g 脂質 13g 食塩 3.5g	ハヤシライス ボイルサラダ 春雨スープ エネルギー 613kcal 蛋白質 18.6g 脂質 19.6g 食塩 3.5g	御飯 魚のピカタ 大根サラダ 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 572kcal 蛋白質 23g 脂質 11.4g 食塩 2.7g	中華丼 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 エネルギー 464kcal 蛋白質 21.6g 脂質 10.3g 食塩 5.2g	御飯 鯖のごま煮 たけのこの炒め煮 漬物 みそ汁 エネルギー 542kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.9g 食塩 3.3g	とり天うどん さつま芋と昆布の煮物 果物 エネルギー 548kcal 蛋白質 20.1g 脂質 9.9g 食塩 5.8g	御飯 赤魚の粕漬焼き ポテト金平 ふりかけ みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 19.9g 脂質 13.9g 食塩 3.3g
	栗のムース	桜餅	桜餅	桜餅	上生菓子	上生菓子	上生菓子
9	10	11	12	13	14	15	
屋 食	御飯 油麩とねぎの卵とじ お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 486kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.3g 食塩 3.2g	御飯 魚の甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮 しそ昆布 みそ汁 エネルギー 611kcal 蛋白質 20.2g 脂質 16g 食塩 3.9g	ひじき御飯 カキフライ お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 585kcal 蛋白質 16.1g 脂質 20.4g 食塩 3.9g	御飯 魚の味噌照り焼き(鯖) スイートポテトサラダ 梅干し かき玉そうめん汁 エネルギー 720kcal 蛋白質 24.3g 脂質 20.1g 食塩 5.3g	醤油ラーメン 海鮮シューマイ キウイフルーツ エネルギー 501kcal 蛋白質 20.7g 脂質 12.9g 食塩 7.9g	御飯 おろし煮魚 卵豆腐のかにあんかけ 白菜づけ みそ汁 エネルギー 500kcal 蛋白質 27g 脂質 8.3g 食塩 4g	豚玉丼 レモン和え みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 24g 脂質 9.4g 食塩 3.6g
	どら焼き(カスタード)	いちごムース	ブッセ(バニラ)	もみじまんじゅう	バウムクーヘン	フルーチェ(いちご)	生チョコケーキ
16	17	18	19	20	21	22	
屋 食	御飯 コロッケ スパゲッティサラダ 漬物 みそ汁 エネルギー 595kcal 蛋白質 12.7g 脂質 19.8g 食塩 3.3g	ソース焼きそば 杏仁フルーツ かき卵わかめスープ エネルギー 515kcal 蛋白質 17.9g 脂質 10.6g 食塩 3.2g	御飯 魚の香り焼き(メバル) 舞茸と豆腐のふんわり天 揚げ すまし汁 エネルギー 599kcal 蛋白質 23.3g 脂質 18.3g 食塩 3.4g	チキンカレー キャベツとパインのサラダ 五目スープ エネルギー 629kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.5g 食塩 4.4g	行事食 (お彼岸) おはぎ 信田煮 つぼみ菜のお浸し 漬物 おくずかけ エネルギー 469kcal 蛋白質 18.5g 脂質 4.8g 食塩 3.3g	御飯 炒り鶏 なめこ大根おろし しそ昆布 みそ汁 エネルギー 451kcal 蛋白質 15.3g 脂質 5g 食塩 2.8g	御飯 白身魚の唐揚げ 味素ソース おかか和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 536kcal 蛋白質 20.8g 脂質 7.6g 食塩 3.2g
	ムースエクレア	ドームケーキ(こしあん)	チョコムース	ピーチゼリー	フルーツみつ豆	パウンドケーキ(チョコ)	人形焼き
23	24	25	26	27	28	29	
屋 食	御飯 ジャがいもと豚ばら肉の照り煮 くるみ和え 漬物 みそ汁 エネルギー 595kcal 蛋白質 14.9g 脂質 17.2g 食塩 3.5g	御飯 魚のムニエル(カレイ) ごまサラダ しそ昆布 みそ汁 エネルギー 593kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.8g 食塩 2.6g	おにぎり(みそ・鮭わかめ) 盛り合わせ お浸し 漬物 山形風芋煮 エネルギー 513kcal 蛋白質 17.4g 脂質 8.7g 食塩 3.6g	なめこそば なすのエビはさみ揚げ オレンジ エネルギー 439kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.5g 食塩 2.7g	御飯 豆腐ハンバーグ きのごソース パンキンサラダ 白菜づけ みそ汁 エネルギー 505kcal 蛋白質 18g 脂質 10.2g 食塩 4.2g	チャーハン スープギョウザ フルーツヨーグルト エネルギー 476kcal 蛋白質 14.4g 脂質 10.6g 食塩 3.3g	御飯 メンチカツの甘辛煮 お浸し 梅干し みそ汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 15.3g 脂質 10.3g 食塩 4.2g
	ブッセ(チョコ)	水ようかん	ショコラブチケーキ	パニラムース	どら焼き(ずんだ)	豆大福	フルーチェ(ピーチ)
30	31						
屋 食	御飯 白身魚の和風ムニエル ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 602kcal 蛋白質 23g 脂質 17.3g 食塩 3.1g	麦ご飯 鶏もも肉の照煮 とろろ 漬物 みそ汁 エネルギー 484kcal 蛋白質 21.4g 脂質 9.2g 食塩 2.7g					
	マンゴーゼリー	クレープ(チョコ)					

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

