

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝A	3月3日(月)昼食 ひな祭り	3月14日(金)昼食 衣笠井 京都府郷土料理				御飯 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネルギー:364kcal 蛋白:13.1g 脂質:8.2g 食塩:1.42g	御飯 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネルギー:363kcal 蛋白:13.7g 脂質:5.9g 食塩:1.42g
昼						御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) エネルギー:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.13g	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒 エネルギー:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:18.6g 食塩:3.07g
お	ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。	衣笠井(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠丼をぜひご賞味下さい。				牛乳	紅茶
夕						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース) エネルギー:523kcal 蛋白:17.9g 脂質:6.8g 食塩:2.88g	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味 エネルギー:469kcal 蛋白:24.6g 脂質:13.0g 食塩:1.92g
計						エネルギー:1558kcal 蛋白:58.6g 脂質:40.0g 食塩:6.64g	エネルギー:1448kcal 蛋白:62.1g 脂質:39.1g 食塩:6.67g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝A	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネルギー:348kcal 蛋白:8.3g 脂質:6.8g 食塩:1.65g	御飯 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナッツ和え 味噌汁(ごぼう・人参) エネルギー:406kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.9g 食塩:1.25g	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネルギー:366kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.4g 食塩:1.38g	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとコーンの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネルギー:363kcal 蛋白:9.7g 脂質:4.5g 食塩:1.54g	食パン/ジャム プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜とベーコンのカレースープ エネルギー:298kcal 蛋白:10.6g 脂質:12.6g 食塩:2.44g	青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 スパゲティサラダ のり佃煮 エネルギー:308kcal 蛋白:12.5g 脂質:11.2g 食塩:1.70g	御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネルギー:340kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.1g 食塩:1.36g
昼	ひし形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイナップル・黄桃缶) エネルギー:506kcal 蛋白:18.7g 脂質:11.4g 食塩:3.01g	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ エネルギー:598kcal 蛋白:17.2g 脂質:19.7g 食塩:4.82g	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て エネルギー:566kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.3g 食塩:2.32g	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根菜)いりこ風味 エネルギー:553kcal 蛋白:26.1g 脂質:21.3g 食塩:2.34g	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜) エネルギー:551kcal 蛋白:24.9g 脂質:16.7g 食塩:2.35g	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て エネルギー:486kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.4g 食塩:2.84g	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ エネルギー:538kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.9g 食塩:1.78g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) 紅茶
夕	御飯 ミートローフ風(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け エネルギー:562kcal 蛋白:19.3g 脂質:22.0g 食塩:1.64g	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネルギー:509kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.4g 食塩:2.11g	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶 エネルギー:486kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.0g 食塩:1.99g	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 エネルギー:485kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.6g 食塩:2.53g	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン)麦白味噌仕立て エネルギー:520kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.29g	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネルギー:610kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.3g 食塩:2.56g	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) エネルギー:544kcal 蛋白:20.5g 脂質:17.8g 食塩:2.72g
計	エネルギー:1574kcal 蛋白:50.2g 脂質:40.6g 食塩:6.46g	エネルギー:1676kcal 蛋白:54.4g 脂質:58.3g 食塩:8.53g	エネルギー:1545kcal 蛋白:58.5g 脂質:38.0g 食塩:5.78g	エネルギー:1488kcal 蛋白:57.2g 脂質:45.1g 食塩:6.53g	エネルギー:1555kcal 蛋白:62.6g 脂質:35.2g 食塩:6.62g	エネルギー:1454kcal 蛋白:59.7g 脂質:48.3g 食塩:7.11g	エネルギー:1496kcal 蛋白:50.7g 脂質:45.4g 食塩:5.94g

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇②◇

曜日 日付	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
朝A	御飯 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ) E:354kcal 蛋白:16.1g 脂質:7.0g 食塩:1.58g	御飯 かに玉 マヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) E:370kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.9g 食塩:1.54g	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:370kcal 蛋白:14.0g 脂質:5.9g 食塩:1.58g	食パン/ジャム スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ E:381kcal 蛋白:14.0g 脂質:17.4g 食塩:1.71g	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・ごぼう) E:349kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.8g 食塩:1.61g	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・もやし) E:398kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.7g 食塩:1.41g	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) E:385kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.0g 食塩:1.29g
	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) E:536kcal 蛋白:30.5g 脂質:15.6g 食塩:2.59g	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト E:469kcal 蛋白:27.5g 脂質:9.1g 食塩:1.87g	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根菜) E:529kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.5g 食塩:2.33g	御飯 ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐) E:450kcal 蛋白:25.4g 脂質:10.0g 食塩:2.04g	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴) E:574kcal 蛋白:19.4g 脂質:16.5g 食塩:3.12g	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) E:467kcal 蛋白:23.5g 脂質:23.0g 食塩:3.85g	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味 E:571kcal 蛋白:26.8g 脂質:19.6g 食塩:2.15g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	緑茶
夕	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て フルーツ(カットりんご) E:505kcal 蛋白:20.2g 脂質:13.9g 食塩:1.98g	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ) E:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.5g 食塩:1.94g	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) E:507kcal 蛋白:14.6g 脂質:14.5g 食塩:3.18g	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース) E:603kcal 蛋白:19.9g 脂質:22.5g 食塩:1.78g	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜)いりこ風味 E:590kcal 蛋白:22.6g 脂質:25.7g 食塩:2.06g	御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮 E:537kcal 蛋白:27.8g 脂質:14.5g 食塩:2.52g	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根菜) E:460kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.1g 食塩:1.71g
	E:1492kcal 蛋白:68.1g 脂質:42.7g 食塩:6.18g	E:1471kcal 蛋白:61.7g 脂質:41.1g 食塩:5.40g	E:1494kcal 蛋白:51.2g 脂質:41.0g 食塩:7.14g	E:1549kcal 蛋白:60.0g 脂質:41.9g 食塩:5.49g	E:1599kcal 蛋白:55.8g 脂質:51.2g 食塩:6.90g	E:1524kcal 蛋白:63.7g 脂質:47.5g 食塩:7.84g	E:1561kcal 蛋白:62.8g 脂質:49.5g 食塩:5.37g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝A	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ) E:382kcal 蛋白:13.7g 脂質:8.7g 食塩:1.56g	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根菜・玉ねぎ) E:362kcal 蛋白:9.9g 脂質:6.2g 食塩:1.62g	御飯 ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) E:366kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.1g 食塩:1.66g	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ) E:348kcal 蛋白:10.8g 脂質:4.0g 食塩:1.73g	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) E:348kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.59g	ちりめん雑炊 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 E:343kcal 蛋白:17.7g 脂質:10.2g 食塩:1.66g	食パン/ジャム プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と豚肉の豆乳スープ E:305kcal 蛋白:13.5g 脂質:11.9g 食塩:2.16g
	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え) E:564kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.6g 食塩:1.57g	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ) E:494kcal 蛋白:23.9g 脂質:15.6g 食塩:2.70g	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根菜の香味ドレ和え E:503kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.38g	ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) E:559kcal 蛋白:27.8g 脂質:19.0g 食塩:3.77g	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麴) E:616kcal 蛋白:17.6g 脂質:24.4g 食塩:2.73g	御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき) E:576kcal 蛋白:24.5g 脂質:24.2g 食塩:2.94g	御飯 豚肉の野菜炒め かいつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ) E:558kcal 蛋白:23.8g 脂質:19.9g 食塩:2.19g
お	牛乳	牛乳	ジュース	牛乳	牛乳	牛乳	3周年記念スイーツ★ 緑茶
夕	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て E:489kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.1g 食塩:2.20g	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし) E:566kcal 蛋白:17.7g 脂質:19.9g 食塩:2.45g	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:530kcal 蛋白:27.9g 脂質:16.9g 食塩:2.50g	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 味噌汁(里芋・白ねぎ) E:520kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.6g 食塩:2.33g	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て きざみ高菜 E:452kcal 蛋白:26.2g 脂質:8.5g 食塩:2.41g	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし) E:497kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:1.99g	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティーサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) E:541kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.6g 食塩:2.33g
	E:1569kcal 蛋白:60.6g 脂質:44.6g 食塩:5.38g	E:1574kcal 蛋白:55.0g 脂質:42.0g 食塩:6.81g	E:1469kcal 蛋白:61.7g 脂質:42.4g 食塩:6.60g	E:1558kcal 蛋白:59.7g 脂質:37.9g 食塩:7.83g	E:1519kcal 蛋白:58.1g 脂質:41.6g 食塩:6.96g	E:1580kcal 蛋白:64.8g 脂質:60.0g 食塩:6.74g	E:1523kcal 蛋白:53.9g 脂質:46.3g 食塩:6.64g
計							

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇③◇