

3月の献立表

令和3年

風の子ぞだち園

にち日	ようび曜日	こんだてめい献立名	ざいりょう材料			エネルギー (Kcal)	えんぷん塩分 (g)
			ちにく血や肉になる	からだちようしととの体の調子を整える	エネルギー源になる		
1	げつ月	ごはん いわしきみごろもや 鰯の黄身衣焼き きりぼだいこん 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁	いわし たまご 鰯、卵 みそ、あぶらあげ	キャベツ、キャベツ、みかん きりぼだいこん 切干大根、きゅうり、わかめ にんじん 人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖 じゃがいも	674	2
2	か火	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ひじきのカルシウム煮 みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあげ 油揚げ、ちりめんじゃこ みそ	しょうが、にんにく、しろ ねぎ、キャベツ、レタス、大葉、トマト にんじん ひじき、人参、しらたき はくさい にんじん 白菜、人参、しめじ、とうもろ こ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ あぶら さんおんとう 小麦粉、油、三温糖 さんおんとう 三温糖	625	4.4
3	すい水	なほな 菜の花ひなちらし かぼちゃの煮付け すまし汁 ヨーグルトパンナコッタ	たまご 卵 とうふ 豆腐 せうにゅう クリーム、ゼラチン	ほ 干しいたけ、れんこん、菜の花 かぼちゃ えのき、わかめ、みつば いちご	こめ さんおんとう 米、三温糖 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	611	3
4	もく木	ごはん さば 鯖のみそ煮 にんじん 人参シリシリ けんちん汁	さば 鯖、みそ たまご 卵、シーチキン とうふ 豆腐	しょうが、もやし、にら、りんご にんじん 人参 だいこん にんじん 大根、人参、ごぼう、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	657	2.9
5	きん金	ごはん コロッケ きんかんなます みそ汁	とり 鶏ミンチ、たまご 卵 ちりめんじゃこ みそ、あつあげ	たまねぎ、にんじん 人参、キャベツ、レタス だいこん にんじん 大根、人参、きんかん シヤム きりぼしだいこん 切干大根、人参、水菜	こめ おおむぎ 米、大麦 じゃがいも、パン粉、こむぎこ、あぶら 小麦粉、油 さんおんとう 三温糖	747	1.7
6	ど土						
7	にち日						
8	げつ月	ごはん さけ 鮭のムニエル しゅんぎく 春菊のみぞれ和え みそ汁	さけ 鮭 ちりめんじゃこ みそ、とうふ 豆腐	しめじ、しいたけ、たまねぎ、キャベツ、にら、みかん ほうれん草、しゅんぎく 春菊、人参、だいこん しめじ、わかめ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ 小麦粉、バター さんおんとう 三温糖	517	2.2
9	か火	キーマカレーナン添え おんやさい 温野菜サラダ ヨーグルト	あひびき 合挽ミンチ チーズ ヨーグルト	人参、たまねぎ、パプリカ、ピーマン、エリンギ、トマト缶 ブロッコリー、かぼちゃ、人参、キャベツ	こむぎこ さんおんとう 小麦粉、三温糖、バター じゃがいも	753	3.5
10	すい水	ごはん ぎゅうにく あつあげ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 たまご マロニーの酢のもの みそ汁	ぎゅうにく あつあげ 牛肉、厚揚げ たまご 卵 みそ	たまねぎ、にんじん 人参、小松菜、白ねぎ きゅうり、わかめ、人参 キャベツ、人参、しめじ、み な	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	595	2.2
11	もく木	ごはん さわらて 鯖の照り焼き こまつな 小松菜のごま和え すまし汁	さわらたまご 鯖、卵 とうふ 豆腐	キャベツ、人参 こまつな にんじん 小松菜、人参 えのき、わかめ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 ごま、さんおんとう 三温糖	554	2.9
12	きん金	ごはん とり 鶏むね肉の酢豚風 きりぼだいこん 切干大根の煮付け みそ汁	とりにく 鶏肉 あぶらあげ 油揚げ みそ	ピーマン、干しいたけ、人参、たまねぎ、キャベツ、生姜、にんにく きりぼだいこん 切干大根、人参、きぬさや、こんにやく たまねぎ、人参、ほうれん草	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくり あぶら 片栗粉、油、三温糖、ごま油 さんおんとう あぶら 三温糖、油 じゃがいも	716	3.2
13	ど土						
14	にち日						
15	げつ月	ごはん あじ やさい 鰯の野菜あんかけ だいず 大豆のおろし和え みそ汁	あじ 鰯 だいず、ちりめんじゃこ 大豆、ちりめんじゃこ あつあげ みそ、厚揚げ	干しいたけ、人参、たまねぎ、ピーマン、キャベツ だいこん 大根、ねぎ にんじん 人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら かたくり 油、片栗粉 きくいも	556	2.6

16	か火	ごはん おでん きゅうりの梅和え あか 赤だし	たまごあつあ 卵、厚揚げ、鶏肉 とうふ、あぶら 豆腐、油揚げ、みそ	だいこん 大根、こんにやく きゅうり、梅干し、わかめ なめこ、みつば	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	672	3.2
17	すい水	みそラーメン とうふ みずな わふう 豆腐と水菜の和風サラダ バナナ	ぶたにく 豚肉、みそ とうふ、かつお 豆腐、かつお	こまつ菜、コーン、もやし、キャベツ、たまねぎ、わかめ みずな にんじん しおこんが 水菜、人参、塩昆布、トマト バナナ	ちゅうかめん さんおんとう 中華麺、三温糖、ごま あぶら ごま油	558	3
18	もく木	ごはん しろみさかな 白身魚のごまフライ セロリと大根の中華漬け みそ汁	メルルーサ、たまご 卵 みそ	キャベツ、レタス、かいわれ、トマト だいこん セロリ、にんにく、あか 大根、セロリ、にんにく、赤とうがらし はくさい にんじん 白菜、人参、えのき、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 こむぎこ に あぶら 小麦粉、パン粉、油、ごま さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油	607	2.4
19	きん金	ごはん ゆで豚とキャベツのみそ炒め 菜の花の辛子和え すまし汁	豚肉、みそ、テンメンジャン 豚肉、みそ、テンメンジャン とうふ 豆腐	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン、にんにく、フロコリー な はな にんじん 菜の花、人参 えのき、わかめ、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さんおんとう ごま油、三温糖 さんおんとう 三温糖	547	2.8
20	ど十						
21	にち日						
22	げつ月	ごはん さわら しおや 鱈の塩焼き きゅうりと納豆のキムチ和え のっぺい汁	さわら 鱈 なつとう 納豆 あつあ 厚揚げ	おおば だいこん 大葉、大根、もやし、にら、りんご きゅうり、えのき、キムチ しいたけ だいこん にんじん しいたけ、大根、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら さんおんとう ごま油、三温糖 かたくり 片栗粉	526	2.1
23	か火	さんさい 山菜ごはん あつあ すいた 厚揚げのポン酢炒め ほうれん草とえのきのごま和え みそ汁	あぶらあ 油揚げ あつあ 厚揚げ みそ	さんさい にんじん ほう 山菜、人参、干しいたけ キャベツ、ピーマン、人参 ほうれん草、えのき、人参 だいこん にんじん 大根、ごぼう、人参、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖	743	2.8
24	すい水						
25	もく木	ごはん にく 肉じゃが にらのナムル かきたま汁	ぎゅうにく 牛肉 ちりめんじゃこ たまご 卵	にんじん 人参、たまねぎ、いんげん、しらたき にら、人参、もやし たまねぎ、しめじ、わかめ、こまつ菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま、三温糖、ごま油 かたくり 片栗粉	591	3.1
26	きん金	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ う はな 卵の花 ちゅうか 中華スープ	とりにく、たまご 鶏肉、卵 おから、大豆	にんにく、しょうが にんにく、生姜、キャベツ、レタス、大葉、トマト にんじん ほう 人参、干しいたけ、ねぎ、こんにやく はくさい にんじん 白菜、人参、わかめ、干しいたけ、ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま油	622	2.3
27	ど十						
28	にち日						
29	げつ月	ごはん ぶりや びた ぶりの焼き浸し キャベツとえのきのごま和え みそ汁	ぶり みそ、とうふ みそ、豆腐	にんにく、しろ にんにく、白ねぎ、パプリカ、大葉、もやし、にら キャベツ、えのき なめこ、にんじん とうみょう なめこ、人参、豆苗	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖 あぶら ごま、三温糖	566	2
30	か火	ハヤシライス かいそう 海藻サラダ ヨーグルトゼリー	ぎゅうにく 牛肉 ぎゅうにゅう 牛乳、ヨーグルト、セラチン	たまねぎ、にんじん たまねぎ、人参、しめじ、フロコリー、トマト苗 わかめ、ひじき、レッドオニオン、キャベツ ブルーベリージャム	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	700	2.7

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆**太字** の料理は「健康レシピ集〜カルシウム編〜」に掲載されているレシピです。

☆今月の使用している旬の食材は、**キャベツ、春菊、セロリ、菜の花、にら、フロコリー、豆苗**です。

☆**契約農家より直接仕入れた、**

低農薬のお米を使用しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	たんすいかぶつ 炭水化物 (g)	えんぶん 塩分 (g)
1ヶ月平均値	626	28.1	18.7	86.3	2.7
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事を提供しています。