



3月の献立表



令和7年

風の子ぞちえん

にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	さいりよう 材料			エネルギー (Kcal)	えんぶん 塩分 (g)
			ちにく 血や肉になる	からだちようし 体の調子を整える	エネルギー 源になる		
3	げつ 月	菜の花ひならし こうやどうふ、ふくに 高野豆腐の含め煮 あか 赤だし バナナ	たまご、さけ 卵、えび、鮭 こうやどうふ 高野豆腐 みそ、あぶらあ 味噌、油揚げ	ほしいたけ、にんじん、なほな 干し椎茸、れんこん、人参、菜の花 にんじん 人参、さやいんげん、 だいこん 大根、しめじ、三つ葉	こめ、米、 米、 <b>ヤーコン</b> 、 さんおんとう さんおんとう 三温糖 じゃがいも バナナ	555	3.3
4	か 火	ごはん いわし、や 鰯のかば焼き マカロニサラダ みそ みそ汁	いわし 鰯、チーズ ツナ みそ 味噌	もやし、 おおば 大葉 にんじん、 きゅうり 人参、胡瓜 かぼちゃ、 にんじん 南瓜、エリンギ、人参、キャベツ、葉ねぎ	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、 かたくり 片栗粉 さんおんとう 三温糖、マカロニ	558	3.0
5	すい 水	ごはん しょうゆ ごま醤油チキン まめ きのこ、豆のさっぱり和え みそ みそ汁	とりにく 鶏肉 だいず 大豆 みそ、 とうふ 味噌、豆腐	トマト、 にんにく、 レタス にんじん、 きゅうり 人参、えのき、 だいこん 胡瓜、しめじ、 大根 たまご、 にんじん 玉ねぎ、人参、 小松菜	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、 あぶら ごま油、 ごま	557	2.5
6	もく 木	ごはん たつたあ ぶりの竜田揚げ はくさい 白菜のゆず和え みそ みそ汁	ぶり みそ 味噌	キャベツ、 りんご、 しょうが 生姜 はくさい、 にんじん 白菜、ゆず、 ごまつな 人参、しめじ、 小松菜 しゆんぎく、 にんじん 春菊、かぶ、 人参、れんこん	こめ、 おおむき 米、 大麦 あぶら 油 さんおんとう さんおんとう 三温糖	591	2.3
7	きん 金	ごはん あつあ 厚揚げのオイスターソース炒め あ キャベツのうめ和え みそ みそ汁	あつあ 厚揚げ さば、 みそ 鯖、味噌	玉ねぎ、 人参、 しめじ、 エリンギ、 ピーマン かいわれ、 もやし、 オレンジ きゅうり、 うめぼし 人参 キャベツ、 胡瓜、 ごまつな 人参 えのき、 人参、 チンゲン菜	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	566	3.1
8	と 土						
9	にち 日						
10	げつ 月	ごはん タラのピカタ フロコリー、 たまご たまご、 かとおぶし 卵、 鰹節 あつあ やさい 厚揚げ 野菜スープ	たまご 卵 たまご、 かつおぶし 卵、 鰹節 あつあ 厚揚げ	キャベツ、 オレンジ にんじん、 たまご 人参、 玉ねぎ たまご、 にんじん 人参、 そうみずな 玉ねぎ、 人参、 ほうれん草、 水菜	こめ、 おおむき 米、 大麦 こむぎ、 あぶら 小麦粉、 油	551	1.7
11	か 火	ひき肉カレー はるやさい 春野菜サラダ ヨーグルト	とり 鶏ミンチ ヨーグルト	玉ねぎ、 人参、 ピーマン、 れんこん エリンギ、 しめじ にんじん 人参、 レタス、 カリフラワー、 新玉ねぎ はる みずな 春キャベツ、 水菜	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、 じゃが芋	584	3.0
12	すい 水	ごはん さば、 てや 鰯の照り焼き な、 はな 菜の花のお浸し とんじる 豚汁	さば 鯖 みそ、 ぶたにく 味噌、 豚肉	レタス、 りんご な、 はな 人参、 ごまつな 人参、 小松菜 だいこん、 たまご 人参、 は 大根、 玉ねぎ、 人参、 葉ねぎ、 生姜	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖	585	2.5
13	もく 木	ごはん みそ 味噌カツ もやしと きゅうり 胡瓜のナムル すまし 汁	ぶたにく みそ 豚肉、 味噌 ちりめん じゃこ	にんにく、 キャベツ、 フロコリー きゅうり、 にんじん 人参、 もやし、 人参 にんじん 人参、 かぶ、 ほうれん草、 椎茸	こめ、 おおむき 米、 大麦 あぶら 油、 パン粉 さんおんとう さんおんとう 三温糖、 ごま	605	2.5
14	きん 金	ごはん あかうお、 に 赤魚の照り煮 いろど 彩りきんぴら かす 汁	たまご、 あかうお 卵、 赤魚 みそ、 あぶらあ ぶたにく 味噌、 油揚げ、 豚肉	とうみょう、 豆苗、 もやし ごぼう、 ピーマン、 人参、 こんにやく 人参、 だいこん、 はくさい は 人参、 大根、 白菜、 葉ねぎ	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖 さんおんとう、 あぶら 三温糖、 ごま油	563	2.8
15	と 土						
16	にち 日						
17	げつ 月	ごはん にく 肉じゃが あおな ひた 青菜のお浸し みそ みそ汁	きゅうにく 牛肉 あぶらあ 油揚げ みそ 味噌	にんじん 人参、 スナップエンドウ、 たまご 玉ねぎ、 しらたき ごまつな、 にんじん 人参、 小松菜、 ふきのとう、 人参 にんじん 人参、 は ごぼう 人参、 しめじ、 葉ねぎ、 牛蒡、 キャベツ	こめ、 おおむき 米、 大麦 さんおんとう さんおんとう 三温糖、 じゃが芋 さんおんとう さんおんとう 三温糖	561	2.7

18	か 火	せきはん 赤飯 さけ ゆうあんや 鮭の佃煮 しらあ ひじきの白和え しる みそ汁	あずき さけ 鮭 とうふ だいずみそ 豆腐、大豆、味噌 みそ 味噌	ゆず、レタス、りんご こまつな にんじん 小松菜、ひじき、人参、こんにゃく だいこん にんじんみずな 大根、なめこ、人参、水菜	こめ ちめ 米、もち米、ごま ね さんおんとう 練りごま、三温糖	554	2.4
19	すい 水	わかめおにぎり とり にく てん 鶏むね肉の天ぷら ぐたくさん 真沢山ミニかけうどん	とり にく 鶏肉 ぶた にく 豚肉	わかめ おおば 大葉 だいこん にんじん ぎぼう は 大根、わかめ、人参、牛蒡、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 ちゅうりきこ 中力粉	591	3.6
20	もく 木						
21	きん 金	ごはん カレイの煮つけ しんたま あぶらあ 新玉ねぎと油揚げのおかか和え とうにゅう しる 豆乳みそ汁	カレイ あぶらあ 油揚げ、ちりめんじゃこ、鯉節 ぶた にく みそ とうにゅう 豚肉、味噌、豆乳	とうみょう もやし、豆苗、オレンジ しんたま 新玉ねぎ、かいわれ にんじん キャベツ、人参、ほうれん草	さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖	560	2.6
22	ど 干						
23	にち 日						
24	げつ 月	ごはん ぶた しょうがや 豚の生姜焼き こまつな にんじん 小松菜とツナのマヨ和え しる みそ汁	みそ ぶた にく 味噌、豚肉 ツナ みそ だいず 味噌、大豆	たま にんじん しょうが 玉ねぎ、人参、エリンギ、生姜 キャベツ、ブロッコリー こまつな にんじん きゅうり 小松菜、人参、コーン、胡瓜 にんじん こまつな 人参、しめじ、小松菜、なす	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、油 さんおんとう 三温糖	642	2.6
25	か 火	ごはん さわらびきょうや 鱧の西京焼き おおさか あつあ に 大阪しるなど厚揚げの煮びたし じる すまし汁	みそ さわら 味噌、鱧 あつあ 厚揚げ とうふ 豆腐	もやし、大葉、トマト にんじん おおさか 人参、大阪しるな にんじん たま は 人参、しいたけ、玉ねぎ、葉ねぎ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶらさんおんとう 油、三温糖	559	2.4
26	すい 水	ピザトースト カレーポトフ ビーンズサラダ	チーズ とりにく 鶏肉 だいず まめ たまご 大豆、ひよこ豆、卵	たま 玉ねぎ、ピーマン、コーン にんじん たま 人参、しめじ、玉ねぎ、エリンギ かぶ、ブロッコリー きゅうり にんじん 胡瓜、キャベツ、人参、パプリカ	しょく 食パン いも じゃが芋、さつまいも	554	2.7
27	もく 木	ごはん さば かんこくふう 鯖の韓国風 煮 かぼちゃ 南瓜のコロコロサラダ しる みそ汁	さば 鯖 チーズ みそ 味噌	しろ しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく、レタス、オレンジ かぼちゃ こんじん たま きゅうり 南瓜、人参、玉ねぎ、胡瓜 にんじん さい 人参、もやし、チンゲン菜	こめ おおむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油、ごま ながいも 長手	592	2.7
28	きん 金	ごはん あじ ゆずこしょう あ 鰯の柚子胡椒から揚げ あおな あ 青菜のごま和え しる みそ汁	あじ 鰯 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	りんご、キャベツ、しょうが 人参、にんにく こまつな そう にんじん 小松菜、ほうれん草、人参 たま にんじん なす、玉ねぎ、人参、エリンギ	こめ おおむぎ 米、大麦 あぶら 油 さんおんとう 三温糖、ごま	564	2.7

- ☆ **本字** 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。
- ☆ **本字** 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、菜の花、春キャベツ、新玉ねぎ、ふきのとうです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	たんすいかぶつ 炭水化物	えんぶん 塩分	※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量を提供しています。
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	574	23.9	18.0	72.5	2.7	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～2/19 (水) メニュー：香川の郷土料理～

香川の土地は降水量が少なく、米の生産よりも小麦の生産の方が適していることから「うどん県」として有名になりました。

また、小麦以外にもうどん作りに必要な塩・醤油・いりこの具材がすべて生産されており、良質な食材たちが簡単に手に入ったことから、うどん文化が発展したと言われています。

