

	3月31日 日曜日					3月1日 金曜日	3月2日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 京がんと里芋の煮物 もずく酢 ヨーグルト	<p style="text-align: center;">白金の森 献立表 令和6年3月</p>				ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼き フルーツ(白桃) 牛乳	食パン ママレードジャム オムレツ フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白身魚のさらさ焼き 大根の味噌炒め 野菜のお浸し					ひなちらし お吸い物 春の炊き合わせ 蓮根の白和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 かぶのしそ風味和え
おやつ	ぶどうムース					ひなあられ	黒糖饅頭
夕	ご飯 コンソメスープ ベーコンのキッシュ じゃが芋のバター炒め ほうれん草サラダ					ご飯 味噌汁 かれいのバター焼き 茄子の詰め煮 ブロッコリーとコーンのサラダ	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 茄子の詰め煮 海老焼売 白菜ともやしのナムル
成分	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 49.0 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 40.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1557 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 47.8 g 塩分 7.1 g				
	3月3日 日曜日	3月4日 月曜日	3月5日 火曜日	3月6日 水曜日	3月7日 木曜日	3月8日 金曜日	3月9日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 つみれと里芋の煮物 フルーツ(マンゴー) ヨーグルト	ご飯 味噌汁 お魚豆腐揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ フルーツ(カクテル) 牛乳	卵雑炊 味噌汁 とりつくね フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 もずく酢 ヤクルト	胚芽食パン ピーナッツジャム ウインナーとかぶのポトフ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 フルーツ(リンゴ) 牛乳
昼	牛丼 味噌汁 ちくわとふきの煮物 小松菜のお浸し	中華スープ メバルの中華蒸し かぶの中華煮 涼拌三絲	お吸い物 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草のソテー 白菜の青じそ和え	高菜チャーハン 中華スープ 焼き餃子 春雨のサラダ	《カレー配膳》 キーマカレー ツナとキャベツのコンソメソテー キャロットサラダ 淡雪風ゼリー	ご飯 味噌汁 ほきの照り煮 じゃが芋の詰め煮 白菜の香味和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 豚肉と大根の炒め物 ピクルス
おやつ	抹茶ゼリー	チョコパン	パニラスイスロール	白い風船	選択おやつ	黒糖パンケーキ	カスタードケーキ
夕	ご飯 味噌汁 ふくさ焼き 豚肉と牛蒡の旨煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め 海老とキャベツの炒め物 しる菜のごま和え	ご飯 味噌汁 たらごまだれがらめ きざみ昆布の炒り煮 小松菜のナムル	ご飯 コンソメスープ 白身魚の照り焼き 冬瓜のかにあんかけ 卵豆腐	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ハムともやしのソテー 隠元のピーナッツ和え	ご飯 お吸い物 揚げ豆腐 ひじきの煮物 スパゲティーサラダ	ご飯 お吸い物 鯖のみりん焼き 蓮根の金平 オニオンサラダ
成分	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 34.1 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1490 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 38.0 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1510 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 37.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1492 kcal たんぱく質 54.6 g 脂質 38.4 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 44.0 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1503 kcal たんぱく質 55.5 g 脂質 42.5 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 44.6 g 塩分 6.2 g
	3月10日 日曜日	3月11日 月曜日	3月12日 火曜日	3月13日 水曜日	3月14日 木曜日	3月15日 金曜日	3月16日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 しる菜とちくわの煮浸し フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 フルーツ(パイナップル) ヨーグルト	食パン いちごジャム 野菜のコンソメ煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 にしんの梅煮 もずく酢 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ フルーツ(マンゴー) ヤクルト	野菜雑炊 味噌汁 お魚豆腐揚げ フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め フルーツ(白桃) 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 切干大根の炒め煮 もやしとらのお浸し	《郷土料理》島根県 舞茸御飯 お吸い物 鯖のいり焼き 芋煮 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 メヌケの野菜蒸し 厚揚げとふきの煮物 小松菜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 青梗菜のお浸し	ご飯 コンソメスープ 白身魚のマスタード焼き ラタトゥイユ もやしのポン酢和え	《牛肉の日》 ご飯 お吸い物 牛肉のバター醤油炒め 茄子の味噌炒め 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 白身魚の揚げ浸し 小ぼうろの炒り煮 小松菜のわさび和え
おやつ	ピーチムース	豆乳ドーナツ	きみしぐれ	味噌饅頭	豆乳ウエハース	レモンケーキ	バウムクーヘン
夕	ご飯 中華スープ 回鍋肉 焼売 チャーサイ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 煙草の煮浸し ごま豆腐	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ たらごまニエル さつま芋の炒め物 隠元の和え物	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の玉葱ソース 大根のコンソメ煮 ほうれん草のくるみみみ	ご飯 味噌汁 華風卵焼き 若竹煮 ブロッコリーのドレ和え	ご飯 中華スープ 八宝菜 かに焼売 オーロラサラダ
成分	エネルギー 1584 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 44.6 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 37.0 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 53.2 g 脂質 39.1 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1470 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 27.6 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 52.1 g 塩分 6.0 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 64.2 g 脂質 44.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1527 kcal たんぱく質 58.7 g 脂質 39.1 g 塩分 7.5 g
	3月17日 日曜日	3月18日 月曜日	3月19日 火曜日	3月20日 水曜日	3月21日 木曜日	3月22日 金曜日	3月23日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 がんと里芋の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め 納豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げの詰め煮 もずく酢 牛乳	黒糖食パン マーガリン 玉葱と卵の炒め物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 焼き豆腐と大根の煮物 フルーツ(みかん) ヤクルト	卵雑炊 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルール(パイナップル) 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳
昼	赤飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 南瓜の煮物 キャベツの甘酢漬け	《誕生日食》 たけのご御飯 お吸い物 メバルの照り焼き 鶏肉と冬瓜の煮物 ほたてと菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘ダレ焼き もやしのカレーソテー タラモサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 焼ビーフン カリフラワーのゆかり和え	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 コールスローサラダ ソフトぼうろ	《牛肉の日》 ご飯 味噌汁 かぶのそぼろ煮 フルール(パイナップル) 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソテー 南瓜サラダ
おやつ	杏仁ムース	おはぎ	抹茶のパンケーキ	クリームパン	チョコドーナツ	いちごスペシャル	
夕	ご飯 お吸い物 鰯の生姜煮 ふろふき大根 しば漬け	ご飯 お吸い物 肉豆腐 あさり畑の炒め物 花野菜のサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 青梗菜の煮浸し さつま芋と枝豆のサラダ	ご飯 お吸い物 ほきのみりん焼き 隠元のソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 揚げ鶏の香味ソース ツナとじゃが芋の炒め煮 冷奴	ご飯 味噌汁 メバルの梅肉焼き 茸と玉葱のコンソメソテー ブロッコリーの和え物	ご飯 お吸い物 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 キャベツとらしの生姜和え
成分	エネルギー 1414 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 25.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1589 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 38.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 39.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1504 kcal たんぱく質 56.8 g 脂質 47.8 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 36.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 36.2 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 58.0 g 脂質 32.9 g 塩分 7.0 g
	3月24日 日曜日	3月25日 月曜日	3月26日 火曜日	3月27日 水曜日	3月28日 木曜日	3月29日 金曜日	3月30日 土曜日
朝	ご飯 味噌汁 ちくわの炒め煮 フルーツ(リンゴ) ヨーグルト	食パン りんごジャム ウインナーソテー フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ もずく酢 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 炒り豆腐 フルーツ(カクテル) ヤクルト	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の煮物 フルーツ(バナナ) 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子のオニオンソース フルーツ(みかん) 牛乳
昼	《選択食》 ご飯・味噌汁 ★ぶりの塩麹焼き ★鶏肉の玉葱ソース 里芋のごまよこし しる菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁 金目鯛の煮付け 蓮根と豚肉の炒め煮 煙草のごま和え	《カレー配膳》 春野菜爛漫カレー かぶのポトフ グリーンサラダ ヨーグルトゼリー	ご飯 コンソメスープ フライの盛り合わせ 春雨の炒め物 ツナマヨサラダ	ご飯 かき卵汁 かれいの味噌焼き ひじきの五目煮 豆サラダ	鶏南蛮うどん ちくわ天 キャベツのごま風味和え ビタミンゼリー	ご飯 お吸い物 銀鱈の柚香煮 海老と卵の炒め物 春菊の和え物
おやつ	いちごムース	モカスイスロール	あんパン	全国銘菓	チョコパイ	バナナスペシャル	さくらゼリー
夕	ご飯 お吸い物 和風卵焼き ふきと鶏肉の煮物 さくら大根	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 季節マンポテト 季節の果物	ご飯 中華スープ 海老と厚揚げの旨煮 チキンと小松菜の中華和え 卵豆腐	ご飯 味噌汁 親子煮 海老とカリフラワーのソテー もやしと煙草の和え物	ご飯 味噌汁 焼肉 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鰯の生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ	ご飯 ワカメスープ 麻婆茄子 青梗菜の華風煮浸し 中華和え
成分	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 37.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 46.3 g 塩分 6.1 g	エネルギー 1521 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 38.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 40.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1607 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 42.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 62.2 g 脂質 42.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 40.3 g 塩分 6.8 g