



# 令和7年 3月献立表



ワークセンター豊新

日曜日	献立	材料			エネルギー	塩分
		血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー源になる	(kcal)	(g)
3月 	ひなちらし、赤出汁 胡麻豆腐 茶碗蒸し	鶏卵／赤味噌 牛乳 鶏もも肉、鶏卵	ごぼう、にんじん、干し椎茸／なめこ、葉ねぎ しめじ、みつ葉	米／麩 練りごま、葛粉	559	2.9
4火						
5水	☆ ご飯、スープ 豆腐味噌煮込み 芋と卵のサラダ	豆腐、豚肉 鶏卵／赤味噌	もやし、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、白ねぎ きゅうり、レタス	米 じゃが芋	579	2.4
6木	☆ ご飯、けんちん汁 鯖の生姜煮 菜の花の和え物	豆腐 鯖	大根、にんじん、ごぼう、葉ねぎ 生姜、大葉 菜の花、にんじん	米／こんにやく	554	1.8
7金	★ 食パン(ブルーベリージャム) 鶏団子スープ さつま芋とチーズのサラダ	鶏ミンチ、鶏卵 チーズ	ブルーベリー れんこん、白菜、白ねぎ、にんじん、葉ねぎ にんじん、きゅうり	食パン さつま芋	553	2.8
10月	☆ ご飯、豚汁 鮭の塩焼き 春キャベツと厚揚げの煮浸し	豚肉、油揚げ、味噌 鮭 厚揚げ	ごぼう、にんじん、大根、葉ねぎ 大葉 春キャベツ	米／こんにやく	654	2.0
11火	☆ 新玉ねぎのカレーライス じゃこのパリパリサラダ バナナ	牛肉 じゃこ	新玉ねぎ、にんじん、にんにく 大根、水菜、にんじん バナナ	米、じゃが芋 餃子の皮	604	1.4
12水	☆ ご飯、わかめスープ 豚肉とニラのスタミナ炒め 温奴豆腐	豚肉 豆腐	わかめ、しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ ニラ、にんじん、にんにく、キャベツ 葉ねぎ	米／ごま	587	2.3
13木	☆ 菜の花ご飯、すまし汁 鯖の味噌焼き ひじきと大豆の煮物	油揚げ 鯖 大豆	菜の花、にんじん／えのき、葉ねぎ レタス ひじき、にんじん	米／麩 こんにやく	558	2.7
14金	☆ 温そば 浅漬け いなり寿司	鶏もも肉 じゃこ、いなり揚げ	大根、にんじん、葉ねぎ、わかめ 白菜 干し椎茸、れんこん、にんじん	そば、天かす 米	580	2.8
17月	☆ ご飯、味噌汁 牛皿 きゅうりとわかめのマリネ	豆腐、味噌 牛肉 じゃこ	もやし、葉ねぎ 玉ねぎ、しめじ、白ねぎ、しょうが きゅうり、わかめ	米 糸こんにやく	558	2.1
18火	☆ ご飯、味噌汁 白身魚フライ 春雨サラダ	油揚げ、味噌 鱈	しめじ、玉ねぎ、葉ねぎ レタス、キャベツ きゅうり、にんじん、コーン	米 パン粉 春雨	571	2.3
19水	☆ ご飯、味噌汁 チキンソテー ポテトサラダ	味噌 鶏もも肉	白菜、にんじん、葉ねぎ キャベツ にんじん、きゅうり、玉ねぎ、コーン	米 じゃが芋	576	2.3
20木						
21金	☆ ご飯、わかめと卵のスープ 肉団子の甘酢あんかけ 大根サラダ	鶏卵 豚ひき肉、鶏卵	えのき、わかめ、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、かいわれ 大根、きゅうり、にんじん、水菜	米／ごま	583	2.4
24月	☆ ご飯、味噌汁 鶏の唐揚げ 厚揚げのおろしポン酢	味噌 鶏もも肉、鶏卵 厚揚げ	しめじ、葉ねぎ レタス 大根、かいわれ	米／さつま芋	677	1.8
25火	☆ 食パン、りんご あさりのクラムチャウダー ブロッコリーと卵のサラダ	あさり、牛乳 鶏卵	りんご 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草 ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん	食パン じゃが芋、バター	559	2.6
26水	☆ ご飯、のっぺい汁 鱈の蒲焼き 青菜のお浸し	鶏もも肉 鱈	大根、にんじん、ごぼう、葉ねぎ かいわれ、レタス 小松菜、もやし、にんじん	米／さつま芋	563	1.8
27木	☆ ご飯、すまし汁 野菜炒め <small>みんなでクッキング 野菜炒めを作ろう</small> ごぼう味噌	油揚げ 豚肉	大根、葉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし ごぼう	米／麩 米麩	582	2.8
28金	☆ 醤油ラーメン 切干大根のナムル ミニおにぎり	豚肉	小松菜、もやし、キャベツ、にんじん 切干大根、にんじん、きゅうり	中華麺 ごま 米	585	2.7
31月	☆ ご飯、味噌汁 ミックスフライ(鶏天・コロッケ) 白菜と揚げの煮物	味噌 鶏むね肉、豚ひき肉、鶏卵 油揚げ	キャベツ、えのき、葉ねぎ 玉ねぎ、にんじん、レタス 白菜	米 じゃが芋、パン粉	657	2.5

- ※ メニューの変更や仕入れた魚の種類によってその魚に合った調理法に変えることがあります。ご了承ください。
- ※ ☆は旬の食材を使用します。★は丹波の食材を使用します。  
今月使用している旬の食材は 春キャベツ、新玉ねぎ、じゃがいも、菜の花 です。  
丹波の食材は ブルーベリー です。
- ※ ◇は健康レシピ集～カルシウム編～に載っているメニューです。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
(一食分)	(kcal)	(g)			
月平均	590	22.8	20.9	72.7	2.4
基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7

※ 基準値は食事摂取基準に基づいて作成していますが、個人に合った食事量を設定しています。特にカロリーや塩分は摂りすぎないように気をつけながら蛋白質はしっかり摂ることができるように提供しています。