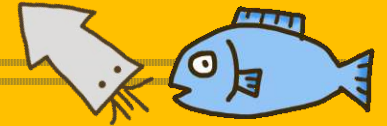
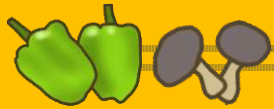


2025年3月 週間献立表



月日	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) つみれの煮物(朝用) ほうれん草のおかか和え 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(玉葱・小松菜) 昆布炒り煮 インゲンの胡麻和え 漬物(高菜漬け)	ご飯 味噌汁(豆腐) 目玉焼き(付ブロッコリー) 焼きナス 付)糸カツオ・醤油 ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(南瓜・人参) 高野豆腐の煮物 タマゴサラダ 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(大根・しめじ) ミートボール煮付け(朝用) キャベツの酢の物 海苔の佃煮	ご飯 味噌汁(里芋・春菊) レンコンのいり煮 もやしなます 鯛みそ	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) ギセイ豆腐旨煮(朝用) 青梗菜の辛し和え ふりかけ(野菜)
昼食	ちらし寿司 春菊の辛し和え 厚揚げの煮物 吸物(蒲鉾・松茸麩) ひなあられ	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ(おろし大根) ひろすの煮物 白菜の柑橘和え 味噌汁(ほうれん草・えのき) みかん缶	ご飯 鶏肉オイスターソース炒め 牛蒡金平 キャロットサラダ 中華スープ(青梗菜・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯 チキンチャップ 付け合わせ(ミックスベジタブル) ポテトタラコ炒め ブロッコリーツナマヨ かぼちゃのポタージュ デザート(りんご缶)	ご飯 豚しょうが焼き 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) ひじきのいり煮 オクラの梅和え 味噌汁(わかめ・巻き麩) フルーツ(ミックス)	ご飯 マトウダイの更紗蒸し 付)ポン酢(主採用) 南瓜のつや煮 ほうれん草の白和え 味噌汁(さつま芋・油揚げ) ゼリー	ご飯 ちゃんぽん エビ餃子 簡単チャンプル デザート(白桃缶)
夕食	ご飯 中華春巻き既製品 付)ポン酢(主採用) ジャーマンポテト 大根ドレッシング和え 吸物(はんぺん・オクラ)	ご飯 ハンバーグ 【ソース】ハンバーグ 付け合わせ(フライドポテト) キャベツの桜えび炒め マカロニサラダ(ハム入り) 豆乳スープ	ご飯 白身魚の竜田揚げ(赤魚) 添え物(小松菜) 付)胡麻ドレッシング 冬瓜のくず煮 白菜のピーナツ和え 味噌汁(じゃが芋・春菊)	ご飯 イワシの梅煮 付け合わせ(菜の花) 切り干し大根いり煮 卵の花サラダ 味噌汁(薩摩芋・人参)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子のいり煮 カリフラワーのドレッシング和え かきたま汁	ご飯 クリームシチュー鶏肉入り キャベツ包み煮 ごぼうサラダ	ご飯 黄金カレーのあんかけ 薩摩芋の煮物 小松菜の塩昆布和え 味噌汁(なす・人参)
カロリー 蛋白質 食塩	1561Kcal 53.1g 8.4g	1608Kcal 56.2g 8.4g	1548Kcal 56.8g 7.2g	1647Kcal 55.7g 7.5g	1616Kcal 57.2g 8.0g	1534Kcal 59.6g 7.4g	1580Kcal 55.9g 8.7g

★一言コラム★

『サワラ(鱚)』

鱚は普段沖で生活していますが、春に産卵のために沿岸へ近づくために「春の使者」とも呼ばれています。また、成長することで呼び名が変わる「出世魚」です。小さい方から順に、「サゴシ」「サコチ」「サワラ」(関西)と呼ばれます。旬の時期の新鮮なさわらは刺身にしても、焼いて食べても旨い。さわらが美味しい季節になったら、酒のつまみに、ご飯のおかず、色んな食べ方で楽しみましょう♪



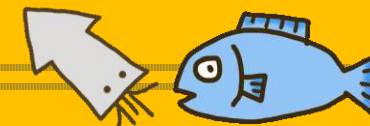
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年3月 週間献立表



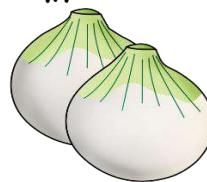
月日	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)	16日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(豆腐・青梗菜) 野菜ソテー エノキの和え物 漬物(桜大根)	ご飯 味噌汁(えのき・巻き麩) マスの塩焼き 大根甘酢和え 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(大根・しめじ) 炒り卵 南瓜サラダ ふりかけ(味カツオ)	ご飯 味噌汁(ポテト・人参) 海老つみれ煮 モロヘイヤの和え物 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(白菜・麩) ひじきのいり煮 インゲンの辛し和え 漬物(しそ昆布)	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のドレッシング和え ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(小松菜・おつゆ麩) 切り干し大根の煮物 卵豆腐 梅びしお
昼食	ご飯 鯖の西京焼き 付け合わせ(オクラ) 大豆五目煮 白菜の酢物 ソーメン汁 くずもち(紫芋)	ご飯 鶏肉のマリネ 付け合わせ(サニーレタス) ジャーマンポテト スパゲティサラダ コンソメスープ(洋風野菜) 杏仁豆腐	ご飯 小倉生まれの焼うどん フキのいり煮 ほうれん草のお浸し 吸物(オクラ・人参) フルーツ(パイン缶)	ご飯 がめ煮 青菜の煮びたし カリフラワーの梅肉和え 吸物(茄子・とろろ) デザート(黄桃缶)	ご飯 白身魚のピタカ 付け合わせ(ブロッコリー) 炒り豆腐肉入り ポテトサラダ 吸物(はんぺん・春菊) ゼリー(青りんご)	ご飯 八宝菜 春雨サラダ シューマイ盛合せ 付)ポン酢(副菜用) 和風卵スープ フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 野菜たっぷりカレー マカロニサラダ キャベツの旨煮 フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 ふわふわ鶏肉団子蒸し煮 筍の煮物 だし巻き卵 味噌汁(玉葱・揚げ)	ご飯 かに玉仕立て かに玉仕立て【あん】 青椒肉絲 もやしナムル ビーフンスープ	ご飯 アジフライ 【ソース】フライ用 付け合わせ(キャベツ) 白菜のいり煮 人参フレンチサラダ 味噌汁(さつま芋・大根葉)	ご飯 鯖の生姜煮 付け合わせ(オクラ) 南瓜の旨煮 キャベツの二色和え 味噌汁(ほうれん草・揚げ)	ご飯 関西風お好み焼き 根菜の炒り煮 青梗菜の磯香和え 味噌汁(大根・ワカメ)	ご飯 ホキタマヨ焼き 付け合わせ(アスパラ) 切昆布のいり煮 菜種和え 味噌汁(なす)	ご飯 シイラの幽庵焼き 付け合わせ(おろし大根) 里芋の旨煮 白菜なます 味噌汁(えのき・巻き麩)
カロリー 蛋白質 食塩	1531Kcal 57.3g 7.5g	1598Kcal 55.2g 8.4g	1611Kcal 57.0g 8.9g	1537Kcal 54.3g 8.2g	1531Kcal 55.5g 8.2g	1541Kcal 54.4g 7.7g	1556Kcal 55.7g 8.5g

★一言コラム★

『新たまねぎ』

新玉ねぎは3月～4月頃に収穫される早取り玉ねぎの総称のことです。収穫してからすぐに出荷されるので、皮は薄くて水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。新玉ねぎの栄養価は
1.血液サラサラ効果(動脈硬化や心臓病の予防) 2.抗酸化作用(紫外線から肌を守る)
3.腸内環境を整える などの効果があります。次に効果的な摂取方法ですが、スライスしたたまねぎを水にさらさず、空気にさらすと辛み成分が飛びます。ポン酢やドレッシングでおいしく頂きましょう♪

新たまねぎ



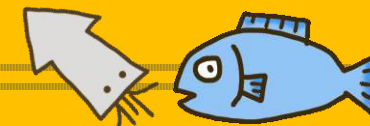
※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。





2025年3月 週間献立表



月日	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(里芋・人参) ギセイ豆腐旨煮(朝用) オクラの胡麻和え 漬物(高菜漬け)	ご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ) つみれの煮物(朝用) 卵の花サラダ ふりかけ(海苔香味)	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参) オムレツ 付)ケチャップ 木の実和え ふりかけ(梅)	ご飯 味噌汁(じゃが芋・春菊) レンコンのいり煮 ミモザ和え 鯛みそ	ご飯 味噌汁(南瓜・しめじ) 大豆五目煮 カリフラワーの梅肉和え 漬物(しその実漬け)	ご飯 味噌汁(薩摩芋・人参) 筍の煮物 納豆 漬物(きゅうり漬け)	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ) 赤魚みりん焼 ナムルもやし 海苔の佃煮
昼食	ご飯 肉団子の甘酢煮 ほうれん草のソー ごぼうサラダ 吸物(豆腐) デザート(みかん缶)	ご飯 白身魚の南部焼 付け合わせ(ミックスベジタブル) 大根田舎煮 ブロッコリのツナマヨ 味噌汁(南瓜・人参) デザートストロベリー	ご飯 肉じゃが キャベツの甘酢和え 煮豆(三色豆) 味噌汁(青梗菜・巻き麩) フルーツ(バナナ)	筍ご飯 天ぷら盛り合わせ 天ぷら付け合わせ(おろし大根・しょうが) ひじきいり煮 茶碗蒸し小鉢 赤だし(オクラ・わかめ) デザート(おはぎ)	ご飯 シイラの煮つけ 付け合わせ(オクラ) 小松菜のいり煮 ごま豆腐 味噌汁(ポテト・人参) デザート(りんご缶)	ご飯 鶏肉の照り焼き 付け合わせ(菜の花) 卵の花の煮物 ほうれん草の和え物 吸物(オクラ・蒲鉾) デザート(プチケーキ はちみつ)	わかめご飯 肉うどん ほうれん草の白和え 蕪の煮物 デザート
夕食	ご飯 赤魚のカレームニエル 付け合わせ(アスパラ) さつまいもオレンジ煮 もやしのドレッシング和え ミネストローネ風	ご飯 鶏の山賊焼き 付け合わせ(キャベツ) 冬瓜のくず煮 南瓜サラダ かきたま汁	ご飯 鮭の大葉みそ焼き 付け合わせ(インゲン) 厚揚げの煮物 大根ナマス 吸物(法蓮草・人参)	ご飯 麻婆豆腐 茄子の炒め煮 チンゲンのおかか和え 中華スープ(ワンタン・人参)	ご飯 タンドリーチキン 付け合わせ(もやし・赤ピーマン) 人参しりしり マカロニサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	ご飯 バサのけんちん焼き 牛蒡のきんぴら 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁(茄子・人参)	ご飯 スパニッシュオムレツ 【ソース】スパニッシュオムレツ 付け合わせ(アスパラ) キャベツ包み煮 インゲンの柑橘和え コンソメスープ(洋風野菜)
カロリー 蛋白質 食塩	1544Kcal 47.6g 6.0g	1555Kcal 61.4g 6.8g	1661Kcal 54.2g 7.7g	1650Kcal 50.1g 7.9g	1512Kcal 58.8g 6.7g	1407Kcal 60.3g 6.7g	1492Kcal 56.9g 8.5g

★一言コラム★

『桜鯛』

春の風物詩のひとつである桜鯛は、3月～6月頃に水揚げされた真鯛のことです。夏に産卵期を迎える真鯛は、この時期になると体の色が赤色からピンク色に変わります。オスは顔のまわりに白い斑点が現れるのが特徴。桜に似た淡い色や、斑点模様が桜の花びらのように見えることから桜鯛と呼ばれています。ちなみに桜鯛は桜が咲く頃に水揚げされる真鯛を指すため、同じ魚となっています。刺し身や寿司、ムニエルなどにして美味しく頂きましょう♪

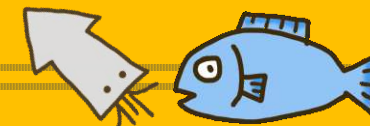


※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。



2025年3月 週間献立表



月日	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)
朝食	ご飯 味噌汁(大根・しめじ) 炒り卵 ブロッコリーの青しそ和え ふりかけ(瀬戸風味)	ご飯 味噌汁(里芋・えのき) ミートボール煮付け(朝用) オクラの梅和え 漬物(刻みたくあん)	ご飯 味噌汁(玉葱・椎茸) だし巻き卵 ポテトサラダ 漬物(柴漬け)	ご飯 味噌汁(さつまいも・油揚げ) 炒り豆腐肉入り チンゲンのおかか和え ふりかけ(味カツオ)	ご飯 味噌汁(ほうれん草・しめじ) 湯豆腐 付)糸カツオ・醤油 キャベツの甘酢和え しそ昆布	ご飯 味噌汁(南瓜・大根葉) 切り干し大根いり煮 卵豆腐 梅びしお	ご飯 味噌汁(小松菜・揚げ) オムレツ 付)ケチャップ 大根のシソ香和え 漬物(桜大根)
昼食	ご飯 豚肉豆腐 里芋の旨煮 エノキの和え物 ソーメン汁(素麺・かまぼこ) フルーツ(パイン缶)	親子丼 フキの煮物 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ) ゼリーオレンジ	ご飯 サバの味噌煮 付け合わせ(白菜) 高野豆腐の煮物 春菊の辛し和え 吸物(花麩・蒲鉾) デザート(黄桃缶)	ご飯 チキンキノコあんかけ 南瓜の旨煮 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(大根・ワカメ) デザート(くずもち マスカット)	ご飯 白身魚のみぞれソース添え 【みぞれソース】 付け合わせ(菜の花) ジャガイモ煮 白菜の梅ドレ和え 吸物(はんぺん・巻き麩) デザートプリン	菜飯 下関名物瓦そば レンコンいり煮 ナムルもやし フルーツ(蜜豆缶)	ご飯 ミートローフ 【ソース】ミートローフ 付け合わせ(ブロッコリー) 蕪の煮物 ごぼうサラダ かぼちゃのポタージュ フルーツ(バナナ)
夕食	ご飯 アジの南蛮漬(温)焼き ひろうすの煮物 白菜おひたし 味噌汁(青梗菜・巻き麩)	ご飯 ホキの和風オイル焼き 付け合わせ(ブロッコリー) ポテトタラコ炒め 小松菜の磯香和え モズクスープ(もずく・春菊)	ご飯 変わり油淋鶏 付け合わせ(キャベツ) 大根ツナ炒め 法蓮の二色和え ビーフンスープ	ご飯 白身魚のトマトソース煮込み 付け合わせ(サニーレタス) 白菜の炒り煮 タマゴサラダ 洋風スープ(キャベツ・人参)	ご飯 鶏肉の回鍋肉 シュウマイ盛り合わせ 付)ポン酢(副菜用) 春雨サラダ 中華スープ(玉葱・蒸し鶏)	ご飯 白身魚フライ小切れ 【タルタルソース】 付け合わせ(サニーレタス) がんもの含め煮 キノコの和え物 吸物(茄子・とろろ)	ご飯 太刀魚の塩焼き 付け合わせ(おろし大根) 切昆布のいり煮 白菜なます 味噌汁(玉葱・揚げ)
カロリー 蛋白質 食塩	1772Kcal 67.7g 8.4g	1482Kcal 58.7g 8.7g	1582Kcal 57.8g 9.0g	1491Kcal 60.8g 6.7g	1431Kcal 57.8g 8.2g	1574Kcal 53.8g 7.8g	1538Kcal 49.4g 7.9g

★一言コラム★

『桜』

今年の桜開花情報では、開花予想日3/29で満開予想日は4/6になっています。桜を見る場所としては、下関市内では火の山、戦場ヶ原公園、彦島南公園、功山寺、など様々な場所で桜を楽しめるのではないかと思います。また、3/27は「さくらの日」⇒「咲く(3×9)=27」の語呂合わせと、七十二候の一つ「桜始開(さくらはじめてひらく)」にあたる時期であることから、公益財団法人の日本さくらの会が1992年に決めました。今年の桜を楽しみましょう♪♪



※食材の仕入れの都合により献立が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

※エネルギー量やたんぱく質、塩分量などを掲示いたしますが、あくまでも計算上の数値となります。実際にお召し上がりになる量は少し違いますので、あらかじめご了承くださいませ。