

令和8年

# 3月 ヘルシー献立表

※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。

※ ご飯のカロリーは286kcalです。

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分
2日	213	13.6	12.0	13.2	1.7	3日	196	12.3	7.4	20.1	1.7	4日	202	14.6	7.0	21.0	2.6	5日	196	15.1	8.7	14.2	1.9	6日	204	16.0	8.7	16.5	1.5
<b>さば塩焼き</b> キャベツ柔らか煮 ほうれん草のり和え						<b>ほっけ塩焼き</b> 青梗菜ゆず和え 蓮根金平						<b>たら蒸香り野菜</b> 高野豆腐寄せ煮 ブロッコリー味噌サラダ						<b>さわら山城焼き</b> 小松菜卵和え もやし胡瓜ごま酢和え						<b>ます塩焼き</b> 厚揚げキャベツ味噌 大根和風サラダ					
9日	195	14.6	6.4	21.3	2.2	10日	194	14.3	8.3	15.4	2.2	11日	209	13.5	8.4	19.6	1.9	12日	203	13.1	8.8	18.1	2.2	13日	210	16.1	9.7	15.4	1.8
<b>ほき蒸野菜あん</b> 菜の花しぐれ和え たけのこ土佐煮						<b>さば塩焼き</b> キャベツだし酢和え ふき突きこん金平						<b>ぶり幽庵焼き</b> おくらピーマンおなか 大根金平						<b>赤魚照焼き</b> 大根ビーフシチュー いんげんごま和え						<b>鶏照焼き</b> 切干ピリ辛煮 ほうれん草ツナ和え					
16日	197	14.0	7.8	16.8	2.5	17日	198	14.3	10.4	12.4	1.6	18日	202	15.3	8.2	15.6	1.9	19日	205	13.8	10.3	14.4	1.7						
<b>ほっけ塩焼き</b> 青梗菜スープ煮 大根ピーマン金平						<b>鶏カレー焼き</b> 大根炒め煮 カリフラワーオーロラソース						<b>かれい煮付け風</b> 菜の花ピーナツ和え キャベツコーンサラダ						<b>ます香草焼き</b> 切干ベーコン煮 人参シーフードマリネ											
23日	197	14.7	10.6	11.6	1.9	24日	201	14.6	5.6	23.7	2.1	25日	202	13.9	6.8	20.4	2.4	26日	202	13.9	6.8	20.4	2.4	27日	198	14.7	9.0	14.9	2.1
<b>あじマスタード焼き</b> 青梗菜しぐれ和え 人参サラダ						<b>たら蒸甘酢あん</b> ザーサイ和え ジャーマン南瓜						<b>赤魚幽庵焼き</b> 大根、ふ、人参煮 もやし金平						<b>ほき蒸きのこあん</b> 野菜炒め 人参はんぺんサラダ						<b>鶏照焼き</b> 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ					
30日	212	14.4	10.6	14.5	1.6	31日	210	16.3	6.7	21.3	1.7	<b>(株)ゆのたに 調理センター</b> ☎ 025-792-1366 Fax 025-795-6088 																	
<b>ぶり照焼き</b> ふき煮 春雨炒め						<b>鶏蒸ゆずあん</b> 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル																							