



令和7年3月 献立表



福岡市立東部療育センター

日 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 月	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切り干し大根の和え物 味噌汁 キウイ 牛乳	米／三温糖／★マヨ ネーズ	鶏肉もも／★ツナフ レーク／油揚げ／合 わせ味噌／★牛乳	にんにく／切干しだいこ ん／きゅうり／人参／玉 ねぎ／ねぎ／★キウイフ ルーツ	410
4 火	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 高野豆腐の五目煮 すまし汁 いちごムース りんごジュース	米／ごま油／植物油 ／三温糖 	豚肉スライス／高野 豆腐／鶏肉もも／★ 牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ね ぎ／人参／しいたけ／え のき／水菜／りんご ジュース	444
5 水	ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 かき玉汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／はるさ め／植物油／片栗粉 	★魚／米みそ／★ ロースハム／★卵／ ゼラチン／★牛乳	しょうが／きゅうり／人 参／玉ねぎ／ねぎ／りん ごジュース	423
6 木	ジャージャー麺 春野菜のグリル 中華スープ ヨーグルト りんごジュース	★蒸し中華めん／ご ま油／三温糖／片栗 粉／じゃがいも／植 物油	豚ひき肉／赤みそ／ ワインナー／鶏肉も も／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／しいたけ／しょうが／ にんにく／スナップエンドウ ／ねぎ／りんごジュース	500
7 金	ご飯 塩唐揚げ のりチーズサラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油／★マヨ ネーズ	鶏肉もも／★サラダ チーズ／きざみのり ／乾燥わかめ／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／人 参／玉ねぎ／えのき／水 菜／★バナナ 	461
10 月	人参パン 野菜のキッシュ 春野菜とワインナーのソテー かぶのスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油 	★スキムミルク／★ 卵／★とろけるチー ズ／ワインナー／鶏 肉もも／★元気ヨー グルト	玉ねぎ／人参／マッシュ ルーム／キャベツ／かぶ ／りんごジュース／パセ リ	404
11 火	ハヤシライス 豆腐サラダ フライドポテト バナナ 牛乳 	米／★ハヤシルウ／ 植物油／三温糖／ じゃがいも	牛肉スライス／木綿 豆腐／★しらす干し ／★粉チーズ／★牛 乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリンピース／にんにく ／きゅうり／★バナナ	487
12 水	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 切り干し大根の和え物 味噌汁 キウイ 牛乳	米／三温糖／★マヨ ネーズ	鶏肉もも／★ツナフ レーク／油揚げ／合 わせ味噌／★牛乳	にんにく／切干しだいこ ん／きゅうり／人参／玉 ねぎ／ねぎ／★キウイフ ルーツ	410

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
13 木	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 高野豆腐の五目煮 すまし汁 いちごムース りんごジュース	米／ごま油／植物油 ／三温糖 	豚肉スライス／高野 豆腐／鶏肉もも／★ 牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ね ぎ／人参／しいたけ／え のき／水菜／りんご ジュース	444
14 金	ドックパン ワインナー 卵サラダ ポトフ ひなまつりゼリー ヤクルト	★ロールパン／植物 油／★マヨネーズ／ ひなまつり三色ゼ リー	ワインナー／★卵／ 豚肉スライス／ヤク ルト	人参／きゅうり／玉ねぎ ／かぶ／パセリ 	505
17 月	ご飯 魚の味噌煮 春雨の酢の物 かき玉汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／はるさ め／植物油／片栗粉	★魚／米みそ／★ ロースハム／★卵／ ゼラチン／★牛乳	しょうが／きゅうり／人 参／玉ねぎ／ねぎ／りん ごジュース	423
18 火	ジャージャー麺 春野菜のグリル 中華スープ ヨーグルト りんごジュース	★蒸し中華めん／ご ま油／三温糖／片栗 粉／じゃがいも／植 物油	豚ひき肉／赤みそ／ ワインナー／鶏肉も も／★ヨーグルト 	玉ねぎ／人参／ピーマン ／しいたけ／しょうが／ にんにく／スナップエンドウ／ ねぎ／りんごジュース	500
19 水	ご飯 塩唐揚げ のりチーズサラダ 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油／★マヨ ネーズ	鶏肉もも／★サラダ チーズ／きざみのり ／乾燥わかめ／合わ せ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／人 参／玉ねぎ／えのき／水 菜／★バナナ	461
21 金	人参パン 野菜のキッシュ 春野菜とワインナーのソテー かぶのスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油	★スキムミルク／★ 卵／★とろけるチー ズ／ワインナー／鶏 肉もも／★元気ヨー グルト 	玉ねぎ／人参／マッシュ ルーム／キャベツ／かぶ ／りんごジュース／パセ リ	404
24 月	ハヤシライス 豆腐サラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／三温糖／ じゃがいも 	牛肉スライス／木綿 豆腐／★しらす干し ／★粉チーズ／★牛 乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリンピース／にんにく ／きゅうり／★バナナ	487

※★印の食材は、当センターにおいてアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※材料の都合により献立を変更することがあります。飲み物(牛乳など)は、年齢によって異なることがあります。

