



令和7年度 3月献立表

南部療育センター

日	Cal	主 食		副 食		デザート		おやつ
		メニュー	材 料	メニュー	材 料	メニュー	材 料	
2 (月) 18 (水)	2日 458 18日 448	ごはん		豆腐ふわふわ煮 きんぴらごぼう 味噌汁	★鶏ミンチ、高野豆腐、木綿豆腐、玉ねぎ、人参 干し椎茸、三つ葉、卵、醤油、酒、みりん、砂糖 片栗粉、キャノーラ油 ★ごぼう、玉ねぎ、人参、生姜、醤油、みりん、酒 砂糖、すりごま、キャノーラ油 ★鶏もも肉、大根、人参、ほうれん草、合わせ味噌 昆布、削り節	ひなまつり ゼリー(2日) ヨーグルト (18日)		りんご ジュース
3 (火) 11 (水)	3日 476 11日 469	ごはん		魚のごまみそ煮 菜の花和え すまし汁	★魚、酒、ごま、合わせ味噌、醤油、砂糖、生姜 ごま油、みりん ★ほうれん草、人参、白菜、卵、薄口醤油、みりん 砂糖、かつお節 ★木綿豆腐、えのき茸、人参、春菊、昆布、削り節 薄口醤油	ひなまつり ゼリー(3日) りんごゼリー (11日)		牛乳
4 (水) 13 (金)	478	ナポリタン	スパゲティ麺、ベーコン、玉ねぎ 人参、ピーマン、トマト缶 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 コンソメ、こしょう、醤油 パルメザンチーズ	スイートポテトサラダ 野菜スープ	★さつまいも、人参、胡瓜、プロセスチーズ、砂糖 すし酢、マヨドレ ★かぶ、玉ねぎ、人参、小松菜、コンソメ、昆布 削り節	やわらか プリン	プリンの素 牛乳	りんご ジュース
5 (木) 24 (火)	499	カレーライス	白米、牛もも肉、じゃがいも、人参 玉ねぎ、キャノーラ油、トマト缶 カレールウ、牛乳	ツナサラダ チキンスープ	★ツナ缶、大根、人参、胡瓜、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★鶏もも肉、玉ねぎ、白菜、南瓜、パセリ、薄口醤油 昆布、削り節	バナナ		牛乳
6 (金) 16 (月)	418	ごはん		鶏肉と大根の中華煮 にんじんナムル わかめスープ	★鶏もも肉、大根、高野豆腐、人参、ごま油、酒 醤油、みりん、砂糖、鶏がらスープ、キャノーラ油 ★小松菜、人参、もやし、胡瓜、すりごま、醤油 砂糖、すし酢、ごま油 ★玉ねぎ、ぶなしめじ、油揚げ、カットわかめ 鶏がらスープ、薄口醤油	いちご		牛乳
9 (月) 17 (火)	560	ごはん		魚の中華あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	★魚、酒、生姜、塩、すし酢、醤油、みりん、砂糖 鶏がらスープ、ごま油、片栗粉、キャノーラ油 ★ロースハム、春雨、胡瓜、白菜、人参、ごま油 砂糖、薄口醤油、すし酢 ★鶏もも肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、薄口醤油 鶏がらスープ、昆布、削り節	豆乳ゼリー	調整豆乳 りんごジュース 粉ゼラチン	牛乳
10 (火) 29	529	食パン りんごジャム		ミートグラタン フレンチサラダ ミルクスープ	★牛ミンチ、高野豆腐、玉ねぎ、人参、じゃがいも マッシュルーム、トマト缶、にんにく、酒、バター 生クリーム、デミグラスソース、プロセスチーズ コンソメ ★ツナ缶、キャベツ、人参、胡瓜、すし酢、砂糖 キャノーラ油 ★鶏もも肉、南瓜、玉ねぎ、人参、パセリ、牛乳 昆布、削り節、コンソメ	パインゼリー		りんご ジュース
12 (木) 23 (月)	528	ごはん		鶏のから揚げ にんじんしり 味噌汁	★鶏もも肉、酒、にんにく、生姜、米粉、片栗粉 キャノーラ油 ★人参、もやし、卵、ねぎ、かつお節、酒、薄口醤油 みりん、砂糖、ごま油、すりごま ★大根、白菜、油揚げ、小松菜、合わせ味噌、昆布 削り節	ももゼリー		牛乳
19 (木)	498	ごはん		煮鶏 もやしナムル チンゲン菜のスープ	★鶏もも肉、にんにく、生姜、深ねぎ、醤油、酒 みりん、砂糖 ★もやし、白菜、人参、小松菜、すりごま、醤油 砂糖、すし酢、ごま油 ★ロースハム、チンゲン菜、玉ねぎ、人参、薄口醤油 鶏がらスープ、昆布、削り節	いちごミルク ゼリー	いちごジャム 調整豆乳 生クリーム 粉ゼラチン 砂糖 いちご	牛乳

※材料の都合等により、献立を変更する場合があります。

