



# 3月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (火)</b></p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 焼き豆腐の肉味噌かけ キャベツとじゃが芋の炒め物 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>528</td><td>28.5</td><td>11.1</td><td>77.2</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	528	28.5	11.1	77.2	3.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>2 (水)</b></p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ アスパラとベーコンにんにく炒め けんちん煮 人参の白和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>583</td><td>21.2</td><td>23.1</td><td>72.4</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	583	21.2	23.1	72.4	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>3 (木) 花粉症予防献立</b></p> <p><b>鮭ご飯</b> 洋風卵焼き 付け合わせ たらこマカロニ れんこんとごぼうの煮しめ にら卵炒め 漬物</p> <p>ストレス、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、喫煙などによって鼻の粘膜の状態が悪化し、花粉症の症状が重くなると言われています。そのため、規則正しい生活を心がけ、バランスのとれた食事をすることが大事です。</p>  <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>610</td><td>28.4</td><td>21.3</td><td>78.5</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	610	28.4	21.3	78.5	3.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>4 (金)</b></p> <p>ご飯 さわらの梅かつお焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 華風春雨炒め カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>550</td><td>24.6</td><td>10.9</td><td>85.5</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	550	24.6	10.9	85.5	3.2	kcal	g	g	g	g		
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
528	28.5	11.1	77.2	3.6																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
583	21.2	23.1	72.4	2.9																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
610	28.4	21.3	78.5	3.6																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
550	24.6	10.9	85.5	3.2																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p><b>5 (土)</b></p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋の塩麹煮 なすのひき肉炒め ほうれん草のバターソテー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>596</td><td>21.4</td><td>19.8</td><td>85.6</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	596	21.4	19.8	85.6	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>6 (日)</b></p> <p>ご飯 太刀魚のハーブ焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 根菜の味噌煮 エリンギのたらこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>621</td><td>21</td><td>24.3</td><td>80</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	621	21	24.3	80	2.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>7 (月) 8 (火) 9 (水)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>ハヤシライス+ポテトサラダ</b></p> 		<p><b>7 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 大学芋風 なすの炒め おくらと昆布和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>635</td><td>20.8</td><td>20.5</td><td>89.8</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	635	20.8	20.5	89.8	3.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>8 (火)</b></p> <p>ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ きのこの炒め煮 かぼちゃの三色金平 ほうれん草のゆず和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>550</td><td>22.8</td><td>15.4</td><td>80.2</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	550	22.8	15.4	80.2	3.1	kcal	g	g	g	g
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
596	21.4	19.8	85.6	2.9																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
621	21	24.3	80	2.4																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
635	20.8	20.5	89.8	3.6																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
550	22.8	15.4	80.2	3.1																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p><b>9 (水)</b></p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 じゃが芋の煮付け 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 きゅうりもみ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>533</td><td>22.7</td><td>13.8</td><td>80.3</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	22.7	13.8	80.3	3.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>10 (木) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ほっけのちゃんちゃん焼き風 ぜんまいの炒め煮 なすの炒め物 もやしと豆苗のお浸し 漬物</p> <p><b>血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを抑え、野菜をたっぷりとりましょう。</b></p>		<p><b>11 (金)</b></p> <p>ご飯 鶏団子のスープ煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 春雨サラダ ふきの土佐煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>517</td><td>19.3</td><td>10.6</td><td>84.5</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	517	19.3	10.6	84.5	3.5	kcal	g	g	g	g	<p><b>12 (土)</b></p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 付け合わせ わかめと白菜の生姜炒め 野菜のクリーム煮 きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>567</td><td>20.5</td><td>18.8</td><td>81.6</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	567	20.5	18.8	81.6	3.1	kcal	g	g	g	g																
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
533	22.7	13.8	80.3	3.4																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
517	19.3	10.6	84.5	3.5																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
567	20.5	18.8	81.6	3.1																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p><b>13 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 炊き合わせ エビとキャベツの甘味噌炒め 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>556</td><td>26.8</td><td>8.9</td><td>77.4</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	556	26.8	8.9	77.4	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>14 (月)</b></p> <p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ 白菜と水菜の煮浸し 大根の炒め煮 シルバーサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>513</td><td>23.7</td><td>9.2</td><td>81.2</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	513	23.7	9.2	81.2	3.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>15 (火)</b></p> <p>ご飯 豚肉の五目うま煮 粉ふぎいものチーズ風味 野菜とさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1食材</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>514</td><td>19.6</td><td>15.3</td><td>75.6</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	19.6	15.3	75.6	2.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>知っておきたい食材のチカラ</b></p> <p><b>『新たまねぎ』</b></p> <p>新たまねぎを生で食べられるこの時期は、辛みを抑えられて甘さを味わえます。シャキシャキの食感も堪能することができます。たまねぎは血管を丈夫にしてくれ、血液の流れも良くしてくれます。糖尿病予防にも優れ、血糖値を下げる作用もあるとされています。生で食べると、血液をサラサラにしてくれる『硫化アリル（アリシン）』をより多く体内に取り込むことができます。</p> <p>まさに、旬である今なのですね(∩∩)/</p> 																	
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
556	26.8	8.9	77.4	2.9																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
513	23.7	9.2	81.2	3.6																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
514	19.6	15.3	75.6	2.6																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16 (水) **山菜ご飯**  
さばのカレームニエル  
付け合わせ  
かぼちゃサラダ  
キャベツの白味噌炒め  
じゃことピーマン炒め  
漬物

16	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
586 kcal	24.1 g	18.3 g	82 g	3.7 g

17 (木) **貧血予防献立**

ご飯  
親子煮  
じゃが芋のフレーク煮  
切干大根のサラダ  
ひじき豆  
漬物

酸味のある食材、柑橘類、梅干し、酢などと組み合わせると、胃酸の分泌を高めるため、鉄の吸収率が増えます。

17	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
598 kcal	26.9 g	10.8 g	85.5 g	4.1 g

18 (金) **ご飯**  
たらの香草焼き  
付け合わせ  
厚揚げのおくらおろし煮  
小松菜と豚肉の甘辛煮  
かにかまの酢の物  
漬物

18	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519 kcal	25.9 g	13.2 g	74.7 g	2.7 g

19 (土) **ご飯**  
オムレツクリームソース  
付け合わせ  
ひじきときのこの煮物  
鶏ともやしの中華風炒め  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

19	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
501 kcal	19.6 g	13.8 g	72.3 g	2.8 g

20 (日) **高血圧予防献立**

ご飯  
豚の漬け焼き  
付け合わせ  
さつま芋とあげの煮物  
チャプチェ風  
菜種和え  
漬物

血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする良質のタンパク質を十分にとりましょう。食物繊維も重要です。

20	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
575 kcal	22.1 g	18.1 g	82.1 g	2.5 g

21 (月) **春分の日**

ご飯  
ほきゴマしそ焼き  
付け合わせ  
エビと菜の花の炒め物  
厚揚げとピーマンの甘辛炒め  
アスパラマヨ和え  
漬物

21	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531 kcal	23.8 g	10.9 g	79.9 g	3.2 g

22 (火) **ご飯**  
鶏肉の焼き南蛮  
さつま芋のピリ辛そぼろ  
キャベツとめかぶおかか和え  
もやしのソテー  
漬物

22	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561 kcal	21.8 g	14.7 g	84.4 g	2.1 g

23 (水) 24 (木) 25 (金) **今月の企画メニュー②**  
カレー南蛮そば+桜餅

23 (水) **ご飯**  
おでん  
ほうれん草とひき肉ソテー  
豆乳シチュー  
酢の物  
漬物

23	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529 kcal	18.5 g	11.6 g	84.7 g	2.9 g

24 (木) **ご飯**  
めばるのピリ辛味噌焼き  
付け合わせ  
マセドアンサラダ  
鶏肉のピーナッツ炒め  
ブロッコリーとかにかま炒め  
漬物

24	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508 kcal	24.8 g	9.7 g	78.4 g	3.4 g

25 (金) **ご飯**  
肉豆腐  
かにかま玉子ロール  
ほうれん草の中華炒め  
大葉の酢の物  
漬物

25	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524 kcal	22.5 g	13.7 g	79.2 g	3.1 g

26 (土) **ご飯**  
クロメヌケの西京焼き  
付け合わせ  
ごぼうとツナの炒め煮  
豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め  
洋風切りれん根  
漬物

26	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560 kcal	25.3 g	14.1 g	82.8 g	2.6 g

27 (日) **ご飯**  
ハンバーグハヤシソース  
付け合わせ  
彩りビーフン  
ぜんまいと揚げの煮物  
酢の物  
漬物

27	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511 kcal	18.4 g	14 g	81.2 g	2.8 g

28 (月) **ご飯**  
ブルコギ風（韓国風すき焼き）  
さつま芋のレモン煮  
白菜と春雨炒め  
菜の花の辛子和え  
漬物

28	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
614 kcal	16.4 g	20 g	92.4 g	2.2 g

29 (火) **ご飯**  
鮭のゆかり焼き  
付け合わせ  
スイートポテトサラダ  
豚と竹の子の煮物  
人参金平  
漬物

29	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
623 kcal	27.2 g	21.5 g	80.4 g	3.6 g

30 (水) **ご飯**  
鶏肉のつけ焼き  
付け合わせ  
炒り豆腐  
豚肉となめこ和え  
ピーマンのコンソメ炒め  
漬物

30	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
575 kcal	25.4 g	19.9 g	73.1 g	3.3 g

31 (木) **ご飯**  
あじの照り焼き  
付け合わせ  
野菜とエビのソテー  
ごぼうとひき肉の金平風  
ささみのカレーマヨサラダ  
漬物

31	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540 kcal	26.6 g	12.9 g	78 g	3 g

**KUYUC 優食**  
体に優しい 優れたバランス

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。