



今月のお楽しみメニュー

2025年3月



まぜ寿司

まぜ寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、紅生姜を上飾ってください。



ハヤシライス

ハヤシライスは、温めてご飯にかけてください。



豚ニラ丼

豚ニラ丼は、温めてご飯にかけてください。



高菜そぼろ丼

高菜そぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



高野と鶏のそぼろ丼

高野と鶏のそぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



きつね丼

きつね丼は、温めてご飯にかけてください。

鮭のまぜご飯

鮭のまぜご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

山菜ご飯

だし汁を1人20gと人数分のお米(1人0.5合計算)と水を通常的位置まで入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いてください。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

~Table with kindness~

株式会社 優食 086-444-2779

2025年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1300	47.2	28.4	4.6

	日				月				火				水				木				金				土 1日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
基本食																									ご飯 白菜とあさりの中華煮 さつま芋の白和え			
基本食																									ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 青梗菜とベーコンのスープ煮 大根とツナの炒め物			
基本食																									ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ ポークビーンズ 水菜のナムル			
	2日				3日				4日				5日				6日				7日				8日			
	1347	50.2	35.1	5.6	1431	50.4	28.2	4.7	1282	49.7	29.8	5.7	1357	46.4	33.3	5.7	1331	42.7	37.3	4.1	1338	44.4	32.6	4.4	1296	43.5	30.3	4.3
基本食	ご飯 青菜とあさりのパスタ なすのオランダ煮				ご飯 けんちん煮 インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 かにかまとチンゲン菜の玉子とじ 竹輪とこんにゃくの炒め煮				ご飯 切干大根と高野の煮物 人参の白和え				ご飯 白菜のミルク煮 えのきとオクラのわさび和え				ご飯 キャベツの柚子こしょう炒め 明太炒り豆腐				ご飯 白菜の炒め煮 カリフラワーゆかり和え			
基本食	ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ 炒り卵の胡麻和え じゃが芋と切干の煮物				まぜ寿司 鶏肉ガーリック炒め 抹茶まんじゅう				鮭のまぜご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ たらこマカロニ れんこんとごぼうの煮しめ				ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ 昆布の煮物				ご飯 厚揚げの和風麻婆 里芋の海苔まぶし 野菜炒め				ご飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ きのことサラダ かぼちゃの三色炒め				ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 青菜の煮びたし なすの味噌炒め			
基本食	ご飯 温しゃぶしゃぶ 高野の煮合せ 酢の物				ご飯 さばバター醤油焼き 付け合わせ 白菜の洋風煮びたし コールスロー				ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ キャベツと豆のトマト煮 人参とハムのマスタードマヨ和え				ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め カリフラワーとツナのサワー漬け				ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ ごぼうサラダ ほうれん草のバターソテー				ご飯 おでん ツナサラダ ほうれん草と昆布ソテー				ご飯 豚肉ときのこの旨煮 大学芋風 おくらと昆布の和え物			

2025年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1300	47.2	28.4	4.6

	日				月				火				水				木				金				土			
	9日				10日				11日				12日				13日				14日				15日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
基本食	1207	46.3	17.9	4.8	1280	48.7	21.8	4.4	1252	40.0	31.7	3.2	1372	45.5	41.6	4.4	1402	53.2	38.3	5.0	1257	46.8	19.8	5.5	1294	52.9	28.7	5.3
基本食	ご飯 鶏と玉ねぎの旨煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 青菜とあさりの煮びたし カリフラワーのカレー炒め				ご飯 なすの炒め物 ほうれん草のじゃこ和え				ご飯 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め 小松菜のさっと煮				ご飯 大根金平 おかか和え				ご飯 白菜の炒め煮 えのきとしらたきの炒め煮				ご飯 玉子と春雨の炒め物 絹さやの土佐和え			
基本食	ご飯 あじの梅かつお焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 切干大根のサラダ				ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ カラピーマンのソース炒め 青しそ和え				ご飯 牛肉とキャベツの甘辛卵とじ 粉ふきいもの高菜和え れんこんの煮物				ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ もやしのチャンプルー				ご飯 豚ニラ丼 じゃが芋の煮付け 菜の花のペペロンチーノ				ご飯 擬製豆腐 れんこんとピーマンのサラダ 青菜と高野煮				ご飯 高菜そばろ丼 厚揚げとしらたきの煮もの ひじき煮			
基本食	ご飯 白菜と海鮮塩炒め かぼちゃの煮物 いんげんの柚子こしょうマヨ和え				ご飯 鶏肉じゃが 竹の子と豚肉の味噌バター炒め わかめの生姜酢				ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ ぜんまいの炒め煮 もやしマスタード和え				ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 キャベツのゴマダレサラダ ふきの土佐煮				ご飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ ビーンズサラダ 洋風切りれん根				ご飯 鶏肉生姜炒め 五目巾着 山菜の和え物				ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 付け合わせ 切干大根煮 わかめとツナの酢の物			
	16日				17日				18日				19日				20日				21日				22日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
基本食	1219	43.9	21.3	4.2	1282	50.3	23.1	4.1	1373	43.0	31.6	5.9	1245	42.9	29.3	3.8	1295	44.5	28.8	4.4	1191	46.0	17.1	4.2	1373	52.0	29.4	4.8
基本食	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 菜の花の辛子和え				ご飯 厚揚げとピーマンの甘辛炒め 青菜のわさび和え				ご飯 小松菜のソース炒め いんげんのくるみ和え				ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 ほうれん草のゆず和え				ご飯 れんこんのごま煮 揚げ茄子のポン酢かけ				ご飯 チャプチェ風 ブロッコリーとささみのごま和え				ご飯 昆布と切干の炒め煮 キャベツの梅マヨ和え			
基本食	ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ 真砂炒め チャウダー				ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 かぼちゃのいとこ煮 れんこんと豚肉の甘辛炒め				ご飯 さばのごま照り 付け合わせ ひじきときのこの煮物 カレークリームパスタ				ご飯 豚のカレー炒め かぼちゃと昆布の煮物 大根の塩麹金平				ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め ちくわとキャベツの味噌炒め				ご飯 厚揚げオイスター炒め(海鮮) さつま芋とあげの煮物 キャベツとさつま揚げの炒め物				ご飯 めばるのしそごま焼き 付け合わせ 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め 根菜のたらこ煮			
基本食	ご飯 豚肉のおろし煮 じゃがいもの煮っころがし 人参とおくらのサラダ				ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ キャベツのブイヨンスープ煮 菜種和え				ご飯 鶏団子のケチャップ焼き 付け合わせ さつま芋のサラダ 枝豆と竹輪の玉子とじ				ご飯 オムレツハヤシソース 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え ふきのじゃこ煮				ご飯 牛すき焼き コロケ 酢の物				ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ 五目煮豆 中華風和え物				ご飯 チキンときのこのケチャップ炒め ミンチカツ もやしと揚げのごま酢			

2025年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1300	47.2	28.4	4.6

	日				月				火				水				木				金				土			
	23日				24日				25日				26日				27日				28日				29日			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
基本食	1277	50.5	25.8	4.1	1280	49.8	25.1	4.4	1317	49.2	32.9	3.1	1335	49.8	24.6	3.9	1208	44.1	20.8	4.8	1271	47.8	29.9	5.7	1354	51.2	35.7	4.6
基本食	ご飯 ビーフン炒め 茄子のピリ辛ひたし				ご飯 豆乳シチュー 人参と鶏ミンチの卵とじ				ご飯 キャベツ入りスクランブル ふきの金平				ご飯 ごぼうとひき肉炒め ピーマンとツナの中華和え				ご飯 春雨の中華炒め きゅうりの塩昆布和え				ご飯 ぜんまいとあげの煮物 春雨のごまダレ				ご飯 茄子カレー ピーマンバターしょうゆ炒め			
基本食	ご飯 高野と鶏のそぼろ丼 里芋のこってり煮 わかめの卵とじ				ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ かぼちゃのゴママヨ和え キャセロール(イギリス煮込み料理)				ご飯 豚とれん根の照り煮 切干大根高菜和え 厚揚げとなすのピーナッツ炒め				ご飯 きつね丼 エビとれんこんのハーブ炒め 高野と大根の煮物				ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 厚揚げの炊き合わせ もやしと竹輪カレー炒め				山菜ご飯 ぶりの焼き浸し 付け合わせ 切干大根の炒め煮 麩とツナの炒め物				ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ ミモザサラダ 根菜のたらこ煮			
基本食	ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 大根と白菜の甘味噌煮込み ほうれん草の青海苔和え				ご飯 豚のソテーおろしソース 付け合わせ じゃが芋の煮物 酢の物				ご飯 たらのバター醤油焼き 付け合わせ スパサラダ いんげんと豚ミンチの香味炒め				ご飯 鶏肉マスタードソテー 里芋の柚子味噌煮 おくらのわさび和え				ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 青菜とベーコンスープ煮浸し かにかまのサラダ				ご飯 和風焼肉 塩麹かぼちゃの煮物 おくらの梅和え				ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 糸こんにゃくとツナの金平			
	30日				31日																							
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																				
	1297	45.3	29.1	4.2	1279	48.9	23.3	3.4																				
基本食	ご飯 和風ごぼうサラダ カレーソテー				ご飯 なすとかまぼこの煮物 きゅうりと油あげのなます																							
基本食	ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ キャベツのナムル 小松菜としめじの炒めもの				ご飯 親子煮 コロケ 華風春雨炒め																							
基本食	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 海鮮シュウマイ 人参金平				ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ れんこんの中華金平 ブロッコリーのナムル風																							