

3月 きゅうしょくこんだてひょう

※エッグケアとはキューピー®の商品名で、卵を使用していないマヨネーズのことです。

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
1 (火)	ミルクパン	697 kcal 27.8g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	カップハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう	マカロニ あぶら さとう パンこ	たまねぎ にんじん ピーマン	しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	白菜スープ		ツナ	かたくりこ	ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ
2 (水)	わかめごはん	612 kcal 24.0g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	豆腐の五目煮		とうふ とりにく ひじき	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ
	大根マヨサラダ		ハム		だいこん キャベツ	エッグケア しお こしょう
3 (木)	ちらしずし	566 kcal 23.4g	しらすぼし ちくわ たまご のり	こめ さとう あぶら	にんじん ほししいたけ グリーンピース	す しお しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	キャベツのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
	花菜のすまし汁		かまぼこ とうふ		はなな	うすくちしょうゆ しお
4 (金)	ごはん	596 kcal 20.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		ぎゅうにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	しょうゆ
	白菜のゆかりあえ		しらすぼし		はくさい	ゆかり
7 (月)	ごはん	605 kcal 27.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チーズダッカルビ		とりにく チーズ	さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ほうれんそう	しょうゆ さけ
	にら玉スープ		たまご	じゃがいも あぶら	コーン ねぎ にら	うすくちしょうゆ しお
8 (火)	小コッペパン	690 kcal 26.6g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ
	キャベツのソテー		ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	しお こしょう
9 (水)	和風チキンライス	562 kcal 23.7g	とりにく	こめ げんまい あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	しょうゆ みりん しお こしょう ケチャップ
	牛乳		牛乳			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	こむぎこ かたくりこ さとう あぶら		しょうゆ みりん す
	ABCスープ		ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう
10 (木)	ごはん	624 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		ぶたにく とうふ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ みそ トマトソース
	糸寒天のサラダ		ハム	さとう ごまあぶら	かんてん キャベツ にんじん	しょうゆ す
11 (金)	わかめごはん	646 kcal 25.4g	わかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	いわしのアングレース		いわし	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ さけ ウスターソース
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし		キャベツ	うすくちしょうゆ
14 (月)	じゃがいものみそ汁	565 kcal 20.0g	あぶらあげ	じゃがいも	たまねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	回鍋肉		ぶたにく	かたくりこ ごまあぶら	しょうが キャベツ にんじん ピーマン	しょうゆ さけ トマトソース
15 (火)	中華コーンスープ	685 kcal 24.2g	たまご	ごまあぶら かたくりこ	クリームコーン缶 コーン ほうれんそう	うすくちしょうゆ しお さけ
	小コッペパン			パン		
	牛乳		牛乳			
	豚肉と豆のトマトソース煮		だいず ぶたにく	オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう
15 (火)	もやしのカレーマヨ炒め	685 kcal 24.2g	ハム		もやし	エッグケア カレーこ しお こしょう
	たけのこのカップケーキ		とうにゅう	こむぎこ さとう あぶら さとう	ゆでたけのこ	ココア エッグケア

日 (曜)	こんだて	エネルギー	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
16 (水)	肉と魚カレー	681 kcal 21.2g	ホキ とりにく スキムミルク チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		もも缶 みかん缶 パイン缶	
17 (木)	赤飯	630 kcal 27.5g	あずき	こめ もちごめ ごま		しお
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		さわら	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	千草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	白菜のみそ汁		あぶらあげ		はくさい ねぎ	みそ

【産地情報】

米京都 麦福井 **牛乳**京都 **卵**京都 **豆類**(大豆)北海道 (小豆)北海道
肉(牛肉)北海道 (豚肉)京都 (鶏肉)京都 (ベーコン)鹿児島 (ハム)鹿児島
魚(いわし)国内 (つばす)京都 (さわら)京都 (ホキ)ニュージーランド (きびなご)長崎 (しらすぼし)国内
(煮干し)瀬戸内海 (焼きちくわ)日本他 (焼きかまぼこ)北海道他
野菜(じゃがいも)北海道 (にんじん)京都 (たまねぎ)北海道 (キャベツ)京都 (しょうが)高知 (水菜)京都
(セロリ)静岡 (ねぎ)京都 (だいこん)京都 (もやし)岐阜 (にんにく)青森 (パセリ)香川
(ほうれんそう)京都 (ごぼう)栃木 (はくさい)京都 (花菜)京都・滋賀
(冷凍ホールコーン)北海道 (たけのこ水煮)京都 (冷凍グリーンピース)北海道
(干しいたけ)九州 (えのき)長野
海藻(ひじき)長崎 **こんにゃく**群馬

