

# 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(株)の卵を使用していないマヨネーズの商品名です。

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	
1 (水)	肉みそ丼	610 kcal 22.6g	ぶたにく	こめ あぶら ごま・ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きゃべつ しょうが にんにく きりぼしだいこん	みそ しょうゆ・ みりん さけ しお トウバンジャン
	牛乳		牛乳			
	中華スープ		わかめ とうふ		ほししいたけ きゃべつ にんじん・ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ しお
2 (木)	ごはん	626 kcal 27.3g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		さば			
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン いら	しお こしょう・ しょうゆ
みそ汁(きゃべつ)	とうふ わかめ			きゃべつ ねぎ	みそ	
3 (金)	ちらしずし	566 kcal 23.4g	しらすほし ちくわ たまご のり	こめ 上白糖 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			
	きゃべつのツナ炒め		ツナ	ごまあぶら さとう ごま	きゃべつ いら	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
6 (月)	玄米入りごはん	600 kcal 20.5g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	キムチ肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん・いら こんにゃく はくさいキムチ	しょうゆ さけ
	きゃべつのおかか和え		かつおぶし		きゃべつ	うすくちしょうゆ
7 (火)	きなこパン	678 kcal 26.3g	きなこ	パン さとう あぶら		しお
	牛乳		牛乳			
	セルフサンド (ドライカレー)		とりにく	パン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレーこ しお・ ウスターソース・ ケチャップ・ こしょう しょうゆ
	豆乳スープ		ベーコン だいす とうにゅう	オリーブオイル じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ	しお こしょう
8 (水)	ごはん	609 kcal 22.1g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	チキンの香草焼き		とりにく	パンこ オリーブオイル	パセリ にんにく	しお こしょう
どさんこスープ	ぶたにく	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん・ たまねぎ もやし コーン	みそ しお		
9 (木)	ごはん	610 kcal 24.8g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	つばすのみそ焼き		つばす	さとう	しょうが ねぎ	さけ みそ・しょうゆ トウバンジャン
	きゃべつのごます和え			さとう ごま	きゃべつ にんじん もやし	しょうゆ す
むらくも汁	たまご わかめ			ねぎ	うすくちしょうゆ さけ しお	
10 (金)	わかめごはん	687 kcal 23.9g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	シーザーサラダ風炒め		ハム こなチーズ 牛乳		レタス コーン にんにく・ レモン	エッグケア・ こしょう
	ABCスープ			マカロニ あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん・ パセリ	しお こしょう
13 (月)	梅かつおごはん	593 kcal 24.1g		こめ あぶら ごま	うめぼし	しょうゆ みりん・ さけ
	牛乳		牛乳			
	かしわの照焼き		とりにく	さとう ごま	しょうが にんにく	みりん さけ・ しょうゆ
	和風コンソメスープ		ウィンナー	あぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが	うすくちしょうゆ
14 (火)	小コッペパン	583 kcal 28.9g		パン		
	牛乳		牛乳			
	チーズダッカルビ		とりにく こなチーズ	さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ いら・ しめじ	しょうゆ さけ
	きくらげスープ		ぶたにく	ピーファン かたくりこ	はくさい きくらげ ねぎ しょうが	しお うすくちしょうゆ
15 (水)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん・ ほししいたけ ゆでたけのこ・ もやし きゃべつ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいす ひじき・	さとう		しょうゆ

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 (木)	ビーフカレー	691 kcal 21.8g	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	こめ げんまい 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	しお しょう カレーコ 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 (みかん)						ヨーグルト		みかん缶岡本
17 (金)	赤飯	566 kcal 23.6g	あずき	こめ もち米 ごま		しお			
	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 あぶら さとう		しょうゆ みりん す			
	干草あえ			ごま すりごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお			

【産地情報】

米 京都 麦 福井 牛乳 京都 卵 京都 豆類(だいず) 北海道  
肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 愛知 (鶏肉) 京都 (ハム・ベーコン) 鹿児島  
魚(かえりじゃこ) 九州 (きびなご) 長崎 (さば) 京都 (つばす) 京都 (ツナ) 西太平洋  
野菜(じゃがいも) 北海道 (にんじん) 長崎 (たまねぎ) 北海道 (しょうが) 高知 (セロリ) 静岡 (パセリ) 静岡  
(にんにく) 青森 (にら) 高知 (きゃべつ) 滋賀 (小松菜) 京都 (ほうれんそう) 京都 (花菜) 京都  
(ねぎ) 京都 (たけのこ水煮) 京都 (もやし) 岐阜 (ピーマン) 高知 (三度豆) 鹿児島  
(だいこん) 長崎 (はくさい) 滋賀 (冷凍グリーンピース) 北海道 (冷凍ホールコーン) 北海道 (梅干) 国内  
きのこ (干しいたけ) 九州