

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 (金)	ちらしずし	573 kcal 24.3g	しらすほし 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			
	キャベツと豚肉のみそ炒め		ぶたにく	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ・ピーマン	みそ しょうゆ・さけ トウモロコシ
	花菜のすまし汁		ほたてがい とうふ		はなな	うすくちしょうゆ しお
4 (月)	ごはん	665 kcal 26.2g	牛乳	こめ		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	しょうゆ・ケチャップ
	豚もやし炒め		ウィンナー	あぶら	もやし ピーマン にんじん	しお こしょう・しょうゆ
わかめスープ	わかめ たまご ツナ		コーン しょうが	しお うすくちしょうゆ		
5 (火)	小コッペパン	679 kcal 25.9g		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・トバユール・ケチャップ
野菜炒め		あぶら	キャベツ にんじん もやし・にら	しお こしょう・しょうゆ		
6 (水)	たこめし	697 kcal 30.0g	たこ	こめ	ほししいたけ にんじん	しょうゆ しお さけ
	牛乳		牛乳			
	かしのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ にら	さけ しょうゆ しお・こしょう
ABCスープ	ベーコン	マカロニ あぶら	キャベツ たまねぎ・コーン にんじん	しお こしょう		
7 (木)	ごはん	635 kcal 21.1g		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 グリンピース	しょうゆ
	キャベツとツナのサラダ		ツナ	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
8 (金)	ごはん	640 kcal 27.7g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	つばすのみそ焼き②		つばす	さとう	しょうが ねぎ	さけ トウモロコシ しょうゆ みそ
	三色野菜のナムル			ごまあぶら ごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお
すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお		
11 (月)	玄米入りごはん	617 kcal 23.6g		こめ げんまい		
	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 トウモロコシ
もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん コーン	うすくちしょうゆ・しお す		
12 (火)	減量コッペパン	603 kcal 19.2g		パン		
	牛乳		牛乳			
	豆のミネストローネ		おおふくまめ ベーコン	あぶら	にんにく たまねぎ セロリ しめじ にんじん トマト	トバユール・ケチャップ・しろワイン しお・こしょう
	もやしのカレーマヨ炒め		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	こめこ さとう あぶら	ゆでたけのこ	ココア		
13 (水)	ごはん	625 kcal 26.6g		こめ		
	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
	ひじきのいため煮		ひじき あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	しょうゆ
みそ汁(きゃべつ、にんじん)	わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ		
14 (木)	ごはん	602 kcal 26.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(えび)		ぶたにく えび・ほたてがい	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 キャベツ	しお しょうゆ
大豆とちくわのにつけ	ちくわ だいず	さとう		みりん しょうゆ		
15 (金)	ビーフカレー	696 kcal 20.7g	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 ことぎこ	にんにく しょうが たまねぎ・にんじん セロリー	しお こしょう・カレーこめ 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あえ	ヨーリアシド		りんご缶 もも缶			
18 (月)	赤飯	678 kcal 28.7g	あずき	こめ もちこめ ごま		しお
	牛乳		牛乳			
	かしの甘辛煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	さけ しょうゆ
	たまねぎの和え物		ツナ	ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ	しょうゆ す
野菜のすまし汁	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん・えのきだけ	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 (あずき) 北海道
 肉(牛肉) 北海道 (豚肉) 鹿児島・愛知 (鶏肉) 宮崎 (ハム) 日本 (ベーコン) 日本
 魚(つばす) 日本海 (さわら) 京都 (さば) 国産(えび) インド (しらすほし) 兵庫 (かえりじゃこ) 九州 (ツナ) ベトナム
 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) 香川
 (にんにく) 青森(ほうれんそう) 京都(きゃべつ) 京都(ねぎ) 京都(だいこん) 徳島(にら) 高知
 (はくさい) 滋賀(こまつな) 京都(ピーマン) 高知(花菜) 京都(チンゲン菜) 静岡
 (冷凍グリーンピース、冷凍コーン) 北海道(切干大根) 宮崎(たけのこ水煮) 京都(もやし) 岐阜
 きのこ(干しいたけ) 大分(えのき) 京都 海藻(ひじき) 長崎