

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	
3 (月)	ちらしずし	576 kcal 24.3g	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 れいとうグリーンピース	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 きゃべつ ピーマン	みそ しょうゆ さけ トマトソース
	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 (火)	ミルクパン	643 kcal 22.0g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	ツナポテトのマヨネーズ焼き		おおふくまめ ツナ	じゃがいも あぶら	たまねぎ パセリ	しお こしょう カレーこ エッグケア
	糸寒天のスープ		ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ きゃべつ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ
5 (水)	ごはん	638 kcal 27.0g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく		しょうが にんにく はくさい ねぎ こんにゃく にんじん だいこん	しお しょうゆ みりん みそ さけ
	大豆とじゃこのあげ煮		だいず こんぶ たつくり	かたくりこ あぶら さとう ごま		しょうゆ
	はっさく				はっさく	
6 (木)	ポークカレー	668 kcal 21.2g	ぶたにく 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 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			
	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
7 (金)	ごはん	592 kcal 24.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	焼き魚 (ししゃも)		ししゃも			
	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
	豚もやしスープ		ぶたにく	ごまあぶら ごま	にんにく しょうが もやし にら	しょうゆ みそ
10 (月)	麦ごはん	616 kcal 20.1g		こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ
11 (火)	ポパイサラダ	677 kcal 25.9g	ひじき ツナ	さとう ごま	ほうれんそう キャベツ コーン	しょうゆ エッグケア
	小コッペパン			パン		
	牛乳		牛乳			
12 (水)	スパゲティミートソース	656 kcal 29.1g	ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ 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
	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
	卵なしチャーハン		ハム しらすぼし	こめ むぎ ごまあぶら ごま	こまつな コーン	さけ しょうゆ しお こしょう
13 (木)	牛乳	663 kcal 25.3g	牛乳			
	あっさり麻婆豆腐		とりにく 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
	シンプル回鍋肉		ぶたにく	あぶら	しょうが にんにく もやし キャベツ	トマトソース しお こしょう しょうゆ
	卵をかけるチキンオムライス		たまご とりにく	こめ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	しお ケチャップ こしょう
13 (木)	ハンバーグ ソースかけ	663 kcal 25.3g	デミグラスソース	さとう	マッシュルーム	トマトピューレ ウスターソース
	みそスープ		あつあげ	ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ だいこん コーン	みそ しお こしょう

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	
14 (金)	ツナわかめごはん	671 kcal 27.3g	ツナ たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	揚げない唐揚げ レモンソースかけ		とりにく	あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが レモンじる	しょうゆ さけ
	カリフラワーの豆乳スープ		ベーコン とうにゅう	こめこマカロニ ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん カリフラワー	しお こしょう
17 (月)	赤飯	674 kcal 27.8g	あずき	こめ もちごめ ごま		しお
	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
	干草あえ			ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
18 (火)	ココアパン	586 kcal 20.1g		パン あぶら さとう		ココア
	牛乳		牛乳			
	コロコロホットサラダ		だいず	じゃがいも	れいとうえだまめ コーン	しお こしょう エッグケア
	ABCスープ		ベーコン	アルファベットマカロニ あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ だいこん	しお こしょう

【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・青森 (豚肉)愛知・宮崎・鹿児島 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン・ハム)愛媛・九州
 魚(さば)京都 (ししゃも)アイランド (しらす干し)兵庫 (煮干しだし用)瀬戸内海・九州 (ツナ)ベトナム
 野菜(じゃがいも)北海道 (にんじん)鹿児島(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(花菜)京都
 (にら)高知(きゃべつ)滋賀(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(ごぼう)栃木(小松菜)京都(ピーマン)宮崎(もやし)岐阜
 (大根)京都(切干大根)宮崎(コーン)北海道(きゅうり)滋賀・京都
 きのこと(ほししいたけ)九州 海藻(ひじき)長崎 (きざみのり)九州
 果物(はっさく)和歌山