

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製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	
2 (月)	ちらしずし	565 kcal 22.9g	しらすほし ちくわ のり たまご	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			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		とりにく	あぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし	しお こしょう みそ しょうゆ さけ トマトソース
	すまし汁		とうふ		えのきだけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお
3 (火)	ミルクパン	643 kcal 26.1g		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	かしのケチャップ煮		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	しょうゆ ケチャップ ウスターソース
	野菜いっぱいスープ		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
4 (水)	ごはん	577 kcal 22.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく あつあげ ぶたにく		しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい	しお しょうゆ みりん みそ さけ
	ツナサラダ		ツナ レンズまめ		もやし コーン	しお こしょう
5 (木)	玄米入りごはん	647 kcal 24.9g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	魚の竜田揚げ		はまち	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	す しお こしょう カレーこ
みそ汁(きゃべつ)	とうふ わかめ			キャベツ にんじん	みそ	
6 (金)	豚丼	651 kcal 24.7g	ぶたにく こうやとうふ	こめ さとう	こんにゃく たまねぎ	しょうゆ みりん さけ
	牛乳		牛乳			
	コールスローサラダ		ハム	あぶら	キャベツ コーン	しお エッグケア す こしょう
9 (月)	わかめごはん	615 kcal 24.5g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	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		ツナ	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
10 (火)	小コッペパン	586 kcal 22.2g		パン		
	牛乳		牛乳			
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご たまご こなチーズ	こむぎこ コーンスター あぶら		
	白菜スープ		ぶたにく	かたくりこ	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ	うすくちしょうゆ こしょう しお
たけのこのカップケーキ	とうにゅう	こむぎこ あぶら こくとう		ゆでたけのこ		
11 (水)	ごはん	638 kcal 20.2g		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
	大根マヨサラダ				だいこん キャベツ コーン	エッグケア しお こしょう
12 (木)	ごはん	597 kcal 21.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かんとう煮		とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん だいこん	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
13 (金)	ごはん	600 kcal 23.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜(かまぼこ)		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 キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		だいず ひじき	さとう		しょうゆ
16 (月)	ビーフカレー	679 kcal 22.2g	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 セロリー	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			
	フレンチサラダ		ハム	さとう あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
17 (火)	小コッペパン	681 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 ひよこまめ	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
	野菜炒め			あぶら	キャベツ にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ
18 (水)	赤飯	661 kcal 29.7g	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
	おひたし				キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ
かきたま汁	たまご とうふ わかめ		かたくりこ	にんじん	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(レンズ豆・ひよこ豆) アメリカ(高野豆腐) アメリカ(きなこ) 富山
肉(牛肉) 北海道・青森(豚肉) 愛知・鹿児島・宮崎(鶏肉) 兵庫・宮崎(ハム) 愛媛・九州(ベーコン) 愛媛・九州
魚(はまち) 岩手(きびなご) 長崎(煮干し) 九州(しらすほし) 兵庫(ちくわ) アメリカ(かつおぶし) 千葉・京都(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) 長崎(ピーマン) 高知
(にんにく) 青森(にら) 高知(きゃべつ) 京都(パセリ) 香川(ほうれんそう) 京都(白ネギ) 滋賀
(ねぎ) 京都(たけのこ水煮) 京都(もやし) 岐阜(大根) 京都(白菜) 京都(こまつな) 京都
(冷凍ホールコーン) 北海道(冷凍グリーンピース) 北海道
きのこ(干しいたけ) 九州(えのきだけ) 長野 海藻(カットわかめ) 三陸(ひじき) 長崎