



# 3月 週間献立表

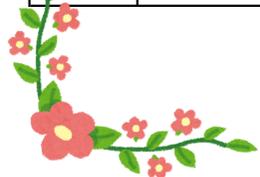


										3月1日(日)
朝食										ごはん 炒り豆腐 ほうれん草としらすの和え物 うめびしお みそ汁
10時										牛乳
昼食										ごはん かれのいのみりん焼き 里芋の煮っころがし フロッキーのサラダ みそ汁
おやつ										ウエハース
夕食										ごはん 豚肉の甘辛炒め 小松菜の煮浸し 桜大根 洋梨缶
エネルギー										1416 Kcal
蛋白質										51 g
塩分										6.8 g

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ 11番館





# 週間献立表



	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝食	ごはん がんもの煮物 オクラの青じそ和え 金山時みそ みそ汁	ごはん チキンボールの煮物 かぶの梅和え ふいかけ みそ汁	ごはん だし巻き卵 白菜のお浸し えびみそ みそ汁	ごはん ちくわの甘辛煮 いんげんのごま和え のり佃煮 みそ汁	食パン ウインナーソテー カリフラワーサラダ コーンスープ	ごはん 納豆 青梗菜の煮浸し あみえび佃煮 みそ汁	ごはん あんかけ五目玉子 なすのポン酢和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	親子丼 ふろふき大根 マカロニサラダ お吸い物	ちらし寿司 揚げだし豆腐 菜の花のからし和え ピー千せりー お吸い物	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き なすとピーマンの炒め物 もやしのおかか和え お吸い物	ごはん ホキのマヨネーズ焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の和え物 みそ汁	きつねそば レバー煮付 キャベツの酢味噌和え ヨーグルト	ごはん 焼き鶏の香味ソース さつま芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	麦ごはん さばの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え みそ汁
おやつ	炭酸饅頭	練り切り(桜)	チョコパン	スイスロールいちご	まがいせんべい	パウムクーヘン	黒糖饅頭
夕食	ごはん たらこの粕漬け 若竹煮 金時豆 パイン缶	ごはん 豚肉のにんにく炒め かぼちゃの煮物 きゅうり漬け フルーツカクテル缶	ごはん あじのバター焼き れんこんきんぴら 白花豆 バナナ	ごはん 豚肉のみそ炒め エビ焼売 高菜漬け マンゴー缶	ごはん ふくさ焼き ごぼうの旨煮 うぐいす豆 みかん缶	ごはん 白身魚のごまだれがらめ ひじきの煮物 赤しその実漬け 洋梨缶	ごはん 豚肉の玉葱ソース炒め 大根のかにあんかけ うずら豆 りんご缶
エネルギー	1361 Kcal	1516 Kcal	1425 Kcal	1485 Kcal	1420 Kcal	1377 Kcal	1489 Kcal
蛋白質	54.6 g	49.4 g	56.3 g	49.2 g	60.9 g	55.1 g	55.6 g
塩分	6.9 g	6.8 g	6.6 g	6.8 g	6.9 g	6.2 g	6.8 g

ひな祭り



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

埼玉さくらんぼ | 11番館



# 週間献立表



	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ごはん はんぺんの含め煮 オクラのお浸し えびみそ みそ汁	ごはん さつまいもの煮物 菜の花のお浸し うめびしお みそ汁	ごはん いわしの蒲焼 ほうれん草のお浸し ふいかけ みそ汁	ごはん 厚揚げの治部煮 いんげんの和え物 ゆずみそ みそ汁	ごはん つみれの煮物 白菜の塩昆布和え のり佃煮 みそ汁	ごはん 高野豆腐の煮物 いんげんの和え物 ふいかけ みそ汁	食パン スクランブルエッグ 白菜のサラダ コンソメスープ
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ビーフシチュー キャベツのソテー ぶどうゼリー ジョア	ごはん あじの塩焼き 豚肉と大根の炒め物 豆サラダ みそ汁	ごはん 豚肉のしぐれ煮 温泉卵 白菜の香味和え みそ汁	ごはん かに入り卵焼き和風あんかけ 切り干し大根の煮物 もやしとにらの和え物 みそ汁	ごはん たら梅肉焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーサラダ みそ汁	ごはん ハンバーグ きのこのホワイトソース ほうれん草のソテー パンフレキシサラダ コンソメスープ	ごはん さばの塩麹焼き ごぼうの煮物 もやしの中華和え みそ汁
おやつ	白い風船	クリームパン	ぼたぼた焼き	あんパン	手作り抹茶蒸しパン	ヨーグルトババロア	とちあいかモンブラン
夕食	ごはん かれいの味噌煮 れんこんの金平 昆布佃煮 パイン缶	ごはん 擬製豆腐 もやしのソテー 胡瓜漬け バナナ	ごはん サラダロールフライ 青梗菜のバターソテー 大豆と金時豆の甘煮 マンゴー缶	ごはん 白身魚の味噌マヨ焼き なすの含め煮 つぼ漬け フルーツカクテル缶	ごはん 鶏肉のタルタル焼き キャベツの炒め物 うぐいす豆 洋梨缶	麦ごはん 赤魚の野菜蒸し 大根の煮物 しば漬け 黄桃缶	ごはん 麻婆豆腐 かに焼売 ザーサイ みかん缶
エネルギー	1404 Kcal	1361 Kcal	1558 Kcal	1358 Kcal	1360 Kcal	1299 Kcal	1531 Kcal
蛋白質	46.3 g	56.4 g	54.5 g	52.8 g	53.1 g	48.6 g	57.8 g
塩分	6.9 g	6.9 g	6.9 g	6.8 g	6.7 g	6.9 g	6.8 g



HAPPY  
WHITE DAY!

※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

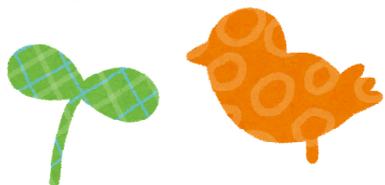
埼玉さくらんぼ | 11番館



# 週間献立表



	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	ごはん がんもの煮物 菜の花のわさび和え 金山時みそ みそ汁	ごはん 大根のそぼろ煮 ほうれん草のごまよごし ふいかけ みそ汁	ごはん ミートボール 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁	ごはん 納豆 小松菜の煮浸し あみ佃煮 みそ汁	食パン オムレツ キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	ごはん 豆腐チャンフル もやしの和え物 えびみそ みそ汁	ごはん かにかまの卵とじ 白菜のゆかい和え ふいかけ みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん ポークカレー フレンチサラダ 香の物 ジョア	ごはん ホキのマスタード焼き 若竹煮 もやしのポン酢和え みそ汁	ごはん 華風卵焼き じゃが芋のそぼろ煮 フロココリーの和え物 みそ汁	ごはん さほの西京焼き きざみ昆布の炒り煮 ほうれん草の和え物 お吸い物	麦ごはん 鶏肉の香味焼き さつま芋の煮物 白菜の和え物 みそ汁	ごはん 鱈の粕漬け焼き ひじきの煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ なすの含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁
おやつ	味噌饅頭	黒糖パンケーキ	バナナスペシャル	やわらかおかき	おはぎ	プリン	そば饅頭
夕食	ごはん 白身魚のフライ 冬瓜の吉野あん 白花豆 パイン缶	ごはん 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 青しその実漬け みかん缶	ごはん 肉豆腐 青梗菜の炒め物 うずら豆 りんご缶	ごはん 中華うま煮 春巻き 高菜漬け バナナ	ごはん 白身魚の揚げ浸し かぶの煮物 金時豆 マンゴー缶	ごはん 豚肉の南部焼き 大根のかにあんかけ たくわん フルーツカクテル缶	麦ごはん かれいのおろし煮 きんぴらごぼう うぐいす豆 白桃缶
エネルギー	1531 Kcal	1294 Kcal	1510 Kcal	1440 Kcal	1347 Kcal	1328 Kcal	1379 Kcal
蛋白質	51.2 g	54.6 g	59.3 g	54.5 g	51.7 g	51 g	53.2 g
塩分	6.9 g	6.5 g	6.7 g	6.8 g	6 g	6.8 g	6.2 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。

# 3月 週間献立表



	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝食	ごはん 厚揚げの含め煮 オクラのお浸し うめびしお みそ汁	ごはん がんもの煮物 いんげんの和え物 ふいかけ みそ汁	ごはん ちくわの甘辛煮 キャベツのお浸し ゆずみそ みそ汁	ごはん しろすの卵とじ 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁	ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしの和え物 金山時みそ みそ汁	食パン ウインナーソテー 菜の花のからしマヨ和え クリームポタージュ	ごはん 納豆 さつま揚げと里芋の煮物 あみ佃煮 みそ汁
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼食	ごはん さばの山椒焼き 切干し大根の煮物 フロッキーのおかか和え みそ汁	味噌ラーメン 肉焼売 もやしのナムル いちごムース	ごはん あじの塩麹焼き なすとピーマンの炒め物 ほうれん草のお浸し みそ汁	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ツナとカリフラワーのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃの煮物 ほうれん草のかに和え みそ汁	ごはん 赤魚の煮付け れんこんのピリ辛炒め オクラの青じそ和え みそ汁	ごはん 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 白菜のお浸し お吸い物
おやつ	カフェオレゼリー	レモンケーキ	手作りココア蒸しパン	クッキー	酒饅頭	抹茶パンケーキ	ソフトサラダ
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き 春雨煮 赤しその実漬け 洋梨缶	ごはん 白身魚のみりん焼き じゃが芋の煮物 白花豆 みかん缶	ごはん 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のくず煮 桜大根 りんご缶	ごはん ホキの和風ムニエル ごぼうの煮物 金時豆 バナナ	麦ごはん 和風卵焼き 小松菜の煮浸し 胡瓜漬け パイ缶	ごはん えびと厚揚げの旨煮 焼ビーフン ザーサイ マンゴー缶	ごはん 親子煮 青梗菜の炒め物 昆布佃煮 黄桃缶
エネルギー	1436 Kcal	1400 Kcal	1439 Kcal	1426 Kcal	1344 Kcal	1437 Kcal	1504 Kcal
蛋白質	51.5 g	53 g	49.5 g	57.2 g	49.1 g	51.9 g	57.8 g
塩分	6.6 g	6.1 g	6.9 g	6.6 g	6.9 g	6.9 g	6.8 g



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。



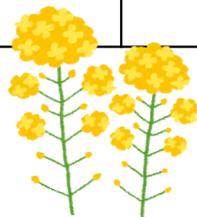
# 3月



## 週間献立表



	3月30日(月)	3月31日(火)							
朝食	ごはん 炒り豆腐 キャベツの和え物 うめびしお みそ汁	ごはん 厚焼き玉子 白菜の和え物 えびみそ みそ汁							
10時	牛乳	牛乳							
昼食	ごはん チーズはんぺんフライ かぶの煮物 フリッコリーの和え物 みそ汁	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め じゃが芋の煮物 胡瓜のゆかい和え お吸い物							
おやつ	ドーナツ	バウムクーヘンチョコ							
夕食	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの炒め物 うぐいす豆 フルーツカクテル缶	ごはん たらのみそマヨ焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 青しその実漬け みかん缶							
エネルギー	1353 Kcal	1439 Kcal							
蛋白質	50.9 g	53.4 g							
塩分	6.2 g	6.9 g							



※栄養量は個人の必要量に合わせて提供します。

※仕入状況等により、献立が変わる場合があります。ご了承ください。