

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
3/1(土)~3/7(金)



ミニ知識

今日から
使える!

ひな祭り【3月3日】

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、お雛様を飾り、女の子のお祝いをする日です。お雛様は、降りかかる災難や病気などを代わりに引き受けてくれると言われていました。また、雛あられには、ピンク(生命)・白(雪の大地)・緑(木々の芽吹き)と、それぞれ意味があり、雛あられを食べることで自然のエネルギーを得て、元気に丈夫に育つと言われていました。

1
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	57.0g
脂質	36.2g
炭水化物	248.9g
塩分	6.9g

朝食 五目だし巻き/ひじきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの韓国風照り煮/冬瓜のえびあんかけ
しる菜の白和え/中華スープ/ご飯

夕食 たれ漬唐揚げ/刻み昆布の炒り煮
キャベツの大豆マヨ和え/ご飯



昼食



夕食

2
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	57.1g
脂質	46.9g
炭水化物	248.9g
塩分	7.1g

朝食 鮭塩焼き/炒り鶏
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉ソテー/かぼちゃのこっくり煮
菜の花のごま和え/汁物/ご飯

夕食 豆腐ステーキのこあんかけ
竹輪の旨煮/オクラの中華和え/ご飯



昼食



夕食

3
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	59.9g
脂質	43.6g
炭水化物	246.1g
塩分	10.3g

朝食 三角揚げと花がんもの煮物
高野とじゃこの卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 クリーミー豆乳坦々うどん
かき揚げ/もやしの酢の物

夕食 鶏肉のみそバター炒め/さつま芋の小倉煮
ほうれん草と蒲鉾の和え物/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

4
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	58.9g
脂質	54.8g
炭水化物	240.0g
塩分	7.0g

朝食 野菜天の炊合せ/春雨と木耳の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばのおろしソース/里芋と鶏肉の粕煮
茄子の揚げ浸し/汁物/ご飯

夕食 豚肉の塩ダレ炒め/海老シウマイ
ブロッコリー竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

5
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	58.4g
脂質	40.1g
炭水化物	239.2g
塩分	5.8g

朝食 擬製豆腐/蓮根と花しんじょの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 パン°キンジャー/小松菜°ターナー
カリフラワー°オーロラソース/ご飯

夕食 メヌケの味噌マヨ焼き/厚揚げの煮物
青梗菜の土佐和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

6
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	60.9g
脂質	41.1g
炭水化物	252.1g
塩分	7.0g

朝食 いなり餃子/豆じゃがカレー炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 アジの野菜甘酢のせ/さつま揚げのひじき煮
畑菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き
切干大根とツナの煮物/フレンチサラダ/ご飯



昼食



夕食

7
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	58.9g
脂質	42.3g
炭水化物	254.7g
塩分	6.5g

朝食 海苔だし巻き/おふくろ豆
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハンバーグデミソース/明太マヨはんぺん
ハムのマリネ/コリアススープ/ご飯

夕食 赤魚の味噌煮/さつま芋の肉じゃが風
ホウレンソウミルクト°レ/ご飯



昼食



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
3/8(土)~3/15(土)



8
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	60.2g
脂質	50.1g
炭水化物	240.0g
塩分	6.2g



朝食 鶏テキ/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 タラの塩焼き/茄子の梅だれ
うまい菜の姫皮苟の和え物/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/大豆の洋風煮
めかぶのポン酢和え/ご飯



12
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	59.1g
脂質	38.5g
炭水化物	263.0g
塩分	6.9g



朝食 きくらげ天の盛合せ
五目炒り豆腐/汁物/ご飯/牛乳

昼食 チーズ入りミートボール/シーゼンと野菜/サつま芋の和え物/煮/コウモリ/ご飯

夕食 さわらの香草焼き/洋風切干大根煮
ブロッコリーのツナ和え/ご飯



9
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	58.3g
脂質	49.5g
炭水化物	249.3g
塩分	7.5g



朝食 がんもの煮物/豚じゃが
汁物/ご飯/牛乳

昼食 焼肉風炒め/大根の味噌かけ
菜の花和風/ササ/すまし汁/ご飯

夕食 天ぷら/塩じゃこの卵とじ
山菜の和え物/山椒風味/ご飯



13
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	56.3g
脂質	41.2g
炭水化物	249.8g
塩分	7.4g



朝食 三角とうふ天の炊き合せ
かぼちゃのいとこ煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 カレイのムニエル/ジェノバゼ
ハムポテトサラダ/コウモリ/ご飯

夕食 豚の和え炒め/大根と油揚げの煮物
うまい菜の野菜ドレ/ご飯



10
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	57.7g
脂質	48.3g
炭水化物	254.3g
塩分	7.3g



朝食 プリ照焼/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天きのこあん/長ひじき
おからサラダ/中華スープ/ご飯

夕食 寄せ鍋/煮豆腐
青梗菜の中華風/ご飯



14
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	60.3g
脂質	39.7g
炭水化物	261.1g
塩分	6.7g



朝食 葱だし巻き/厚揚げと春雨の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホワイトカレー/ほうれん草バターソテー
ピーチミルクゼリー

夕食 ソイの磯部焼き/チリポテト
キャベツとササ和え/汁物/ご飯



11
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	60.6g
脂質	36.0g
炭水化物	241.1g
塩分	7.1g



朝食 竹輪のちりめん和え
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 メヌケの煮付け/みぞれ厚揚げ
カリフラワーのマリネ/汁物/ご飯

夕食 コロッケのクリームソース
鶏肉と大豆のトマト煮/山くらげ干瓢和え/ご飯



15
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	57.5g
脂質	47.4g
炭水化物	238.6g
塩分	6.1g



朝食 いわしのつみれ/ひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉とごぼうの甘辛煮/胡麻味噌おから
畑菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 鶏の中華風照焼き/茄子ミートソース
もやしの和え物/ご飯



3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
3/16(日)~3/23(日)



16 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	60.9g
脂質	46.2g
炭水化物	246.7g
塩分	7.0g



昼食

朝食 がんもと人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭の幽庵焼き/竹の子とわかめの煮物
さつま芋と豆のサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 牛カルピ/たこザンギ
菜の花の和風和え/ご飯



夕食

17 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.5g
脂質	37.7g
炭水化物	245.4g
塩分	10.6g



昼食

朝食 田舎煮/お魚だんごの炊き合せ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆腐+甘辛そぼろ/里芋と豚肉の味噌煮
小松菜のしりしり和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚骨+カ/厚揚げのソース煮込み
オクラの搾菜和え



夕食

18 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1479kcal
タンパク質	58.2g
脂質	31.5g
炭水化物	253.4g
塩分	6.9g



昼食

朝食 巾着の炊合せ/人参の炒め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉団子の酢豚風/ぜんまいと高野の煮物
しる菜の中華和え/中華スープ/ご飯

夕食 赤魚の煮付け/じゃがミート
山菜の人参マリネ/ご飯



夕食

19 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	59.7g
脂質	35.9g
炭水化物	263.9g
塩分	7.5g



昼食

朝食 いなりの盛合せ/かぼちゃと枝豆の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鮭トマト煮込み/明太子パスタ
ナムレンチカラ* /コンソメスープ / ご飯

夕食 牛肉と麩の煮物/竹輪の野菜あんかけ
インゲン菜種和え/ご飯



夕食

20 (木/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	60.9g
脂質	46.1g
炭水化物	248.5g
塩分	6.7g



昼食

朝食 練り物の炊き合わせ
厚揚げと豚肉の旨煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 串なし焼き鳥/蓮根のひじき煮
長芋の柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食 さばの味噌煮/じゃが芋の土佐炒め
小松菜キャップ* 和え/ご飯



夕食

21 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	56.8g
脂質	53.3g
炭水化物	243.7g
塩分	5.7g



昼食

朝食 厚焼玉子/中華風竹の子の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉+野菜+カ/ムネ煮/イカと彩り野菜カツ
オクラのマヨ和え/コンソメスープ / ご飯

夕食 肉豆腐/里芋と鶏肉の照り煮
法蓮草の和え物/ご飯



夕食

22 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	58.7g
脂質	35.7g
炭水化物	261.4g
塩分	6.4g



昼食

朝食 角揚げと舞茸人参の煮物
ほっこりかぼちゃ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の葱ソース(ムネ肉)/さつま芋の味噌
キャベツのタルタル/汁物/ご飯

夕食 白身魚の生姜煮/茄子と椎茸そぼろ
白菜のツナ和え/ご飯



夕食

23 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	60.1g
脂質	37.7g
炭水化物	252.2g
塩分	7.2g



昼食

朝食 高野炊き合せ/ピリ辛ごぼう
汁物/ご飯/牛乳

昼食 たらこの青紫蘇香味焼き/じゃが芋のほくほく煮
畑菜のごま和え/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉の練り味噌かけ
挽肉と春雨の甘辛煮(人参)/洋風卵の花/ご飯



夕食

3 月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2025年
3/24(月)~3/31(月)



24
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1499kcal
タンパク質	60.0g
脂質	42.0g
炭水化物	236.7g
塩分	9.8g



朝食 枝豆がんもの盛合せ
麩の卵がらめ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 山菜そば/厚揚げの味噌煮
インゲンの和風サラダ

夕食 ぶり大根/里芋の甘酢あんかけ
小松菜がらめ/すまし汁/ご飯



28
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	58.7g
脂質	53.1g
炭水化物	245.0g
塩分	7.8g



朝食 鶏ごぼういなり/ひじきと高野の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 おろしハマグ/茄子と竹輪の煮物
青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 もつ鍋風/餃子
キャベツサラダ/ご飯



25
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	57.5g
脂質	40.7g
炭水化物	261.0g
塩分	5.6g



朝食 しんじょうの炊き合わせ
はんぺんの和風煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの塩焼き/かぼちゃ豆そぼろ
菜の花の白和え/汁物/ご飯

夕食 肉詰め天ぷら/人参しりしり
さつま芋の甘露煮/ご飯



29
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1500kcal
タンパク質	56.2g
脂質	39.4g
炭水化物	243.1g
塩分	7.8g



朝食 彩りつくね/はんぺん蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 親子丼/ぜんまい炒め煮
ほうれん草の和えもの/すまし汁

夕食 メヌケの味噌煮/つみれのあんかけ
里芋クリームサラダ/ご飯



26
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1531kcal
タンパク質	60.7g
脂質	44.7g
炭水化物	235.7g
塩分	6.2g



朝食 白身魚団子の炊き寄せ
角揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の竜田揚げ/刻み昆布の炒り煮
しる菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚カルビ/麻婆豆腐
かりかりサラダ/ご飯



30
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	56.9g
脂質	52.3g
炭水化物	247.1g
塩分	6.3g



朝食 あじ塩焼/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ハムエッグフライ/白菜のクリーム煮
さつま芋とブロッコリーサラダ/おかず/ご飯

夕食 豚肉のごま焼き/卵の花炒り
小松菜の野菜ドレ/ご飯



27
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.9g
脂質	30.8g
炭水化物	262.8g
塩分	7.0g



朝食 かにだし巻き/里芋の甘酢そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの梅かつお焼き/大根と練り物の煮物
うまい菜もやし和え/すまし汁/ご飯

夕食 牛すじカレー/ハーブチキン
フルーツゼリー



31
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	59.3g
脂質	38.5g
炭水化物	246.7g
塩分	5.6g



朝食 大根の炒め物/かぼちゃと花しんじょうの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/焼きビーフン
長芋のハムマリネ/すまし汁/ご飯

夕食 ソイの味噌マヨ焼き/じゃが芋のミルク煮
オクラの土佐和え/ご飯

