

3月 弥生

春の食材で芽吹きをいただきます

日ごとに暖かさが増し、少しずつ春めいて参りました。旬の食材と彩り豊かなお食事、春の訪れを感じましょう。

行事 3/3 火 行事食 -上巳の節句-

ひなまつり
桃の花が咲く時季の節句なので、別名【桃の節句】とも呼ばれています。春の訪れを喜び、無病息災を願う日です。

- 春の彩りちらし寿司
- 野菜入りふんわりしんじょう
- 白桃プリン

水 3/18 ご当地グルメ [山口県]

瓦そば風茶そば
けんちょう ● 柚子ゼリー

「瓦そば」とは、山口県のご当地麺料理です。茶そばの上に甘く煮た牛肉と錦糸玉子をのせ、つゆにつけて食べます。郷土料理の「けんちょう」、さっぱりした味わいの「柚子ゼリー」と一緒にお召し上がりください!

日 3/1 おついたち

- 赤飯
- 銀ひらすの酒粕焼き
- 味付け花人参(付け合わせ)
- 彩り卵とじ
- ふきの土佐煮

木 3/5 啓蟄

- にしんの柚子すだちおろし煮
- 若竹煮 ● 寄せ湯葉

春野菜のまめ知識

寒さがまだ厳しい時期に芽を出す春野菜には、ビタミン・ミネラルが豊富に含まれており、独特の苦みは体内の老廃物や毒素を排出してくれる働きがあるといわれています。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるこの時期、栄養たっぷりの春野菜を食べて身体を目覚めさせ、心身ともにすっきりと元気に過ごしましょう。

啓蟄(けいちつ)は、大地が温まり植物が芽を出す頃です。春の息吹を感じる"筍"を使ったお食事をご用意しました。

Cook Deli

〈4月のお知らせ〉
クックデリが春をお届け ~目で見て楽しい彩り料理~

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。			当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			大豆のカレー煮 いんげんと人参のソテー 紅芯大根のマリネ			野菜とマカロニのコンソメ煮 人参しりしり キャベツと青さのナムル	
昼食							
	赤飯（北海道産小豆使用） 銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参（付け合わせ） 彩り卵とじ ふきの土佐煮 季 おついたち		肉じゃが ナゲット みかんなます	春の彩りちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 白桃プリン 季 上巳の節句	鶏ももの唐揚げ 茹でいんげん(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み キャベツのレモンマリネ 新	マーボー茄子 さつまいもの甘煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ハンバーグカレー 国産福神漬 マッシュポテト きゅうりの和え物
	エネルギー 213 kcal 蛋白質 18.66 g 脂質 8.49 g 炭水化物 16.68 g 食塩 1.63 g	エネルギー 267 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 8.94 g 炭水化物 34.29 g 食塩 1.96 g	エネルギー 214 kcal 蛋白質 8.20 g 脂質 12.43 g 炭水化物 18.06 g 食塩 3.10 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 14.35 g 脂質 10.29 g 炭水化物 24.22 g 食塩 1.47 g	エネルギー 268 kcal 蛋白質 17.39 g 脂質 12.49 g 炭水化物 24.90 g 食塩 1.45 g	エネルギー 348 kcal 蛋白質 11.25 g 脂質 21.52 g 炭水化物 29.91 g 食塩 3.56 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 18.30 g 脂質 11.52 g 炭水化物 17.14 g 食塩 1.01 g
夕食							
	鶏のマーマレード煮 キャベツのコンソメ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	いわしの生姜煮 W 青菜とピーマンのカラフル炒め スパゲティーサラダ	ポークチャップ 春雨の五目炒め おからとツナのサラダ	獅子頭煮込み しろ菜とちくわの煮浸し わかめと玉ねぎの甘酢和え	にしんの柚子すだちおろし煮 若竹煮 寄せ湯葉 季 啓蟄	カレーの中華あんかけ しゅうまい ほうれん草の胡麻和え	八宝菜 かぼちゃの含め煮 ごぼうサラダ
	エネルギー 221 kcal 蛋白質 15.00 g 脂質 12.49 g 炭水化物 14.32 g 食塩 1.98 g	エネルギー 252 kcal 蛋白質 19.25 g 脂質 14.84 g 炭水化物 13.04 g 食塩 1.55 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 18.12 g 脂質 12.54 g 炭水化物 24.64 g 食塩 2.66 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 7.32 g 脂質 7.11 g 炭水化物 14.22 g 食塩 2.09 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 10.83 g 脂質 8.12 g 炭水化物 12.94 g 食塩 1.89 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 14.09 g 脂質 8.58 g 炭水化物 18.33 g 食塩 1.52 g	エネルギー 219 kcal 蛋白質 17.90 g 脂質 7.47 g 炭水化物 21.71 g 食塩 2.41 g
合計			エネルギー 585 kcal 蛋白質 31.11 g 脂質 28.16 g 炭水化物 56.46 g 食塩 7.27 g		エネルギー 523 kcal 蛋白質 31.65 g 脂質 24.07 g 炭水化物 52.65 g 食塩 4.79 g		エネルギー 614 kcal 蛋白質 48.64 g 脂質 26.08 g 炭水化物 52.63 g 食塩 4.77 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

3月献立表

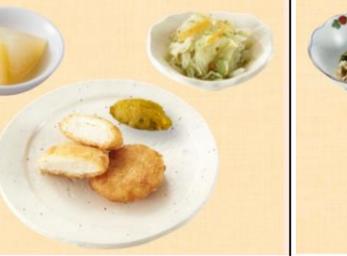
Tスタンダード献立

	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ウィンナーと野菜のクリーム煮 ナゲット カリフラワーのサラダ		肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し チーズと黒胡椒のキャベツサラダ		ふわとろスクランブルエッグ ラタトゥイユ スライスハム
			エネルギー 176 kcal 蛋白質 10.02 g 脂質 8.04 g 炭水化物 17.08 g 食塩 1.33 g		エネルギー 135 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 4.66 g 炭水化物 16.67 g 食塩 1.62 g		エネルギー 198 kcal 蛋白質 9.09 g 脂質 14.24 g 炭水化物 8.57 g 食塩 1.41 g
昼食							
	タンドリーチキン 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツとコーンのお浸し	メンチカツ トマトソースのスパゲティ (付け合わせ) 豆腐けんちん煮 もやしのごま和え	牛肉と豆腐の卵とじ みずくわいの中華炒め ハム入りマカロニサラダ	白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でいんげん (付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 春雨サラダ	とろろうどん(温) 白菜のうま煮 根菜サラダ	ハヤシライス 大根の洋風煮 かにかまと玉ねぎのサラダ	いわしの梅煮 W 卵の花 菜の花の辛子和え
	エネルギー 179 kcal 蛋白質 14.32 g 脂質 11.04 g 炭水化物 8.72 g 食塩 1.84 g	エネルギー 384 kcal 蛋白質 11.88 g 脂質 22.43 g 炭水化物 35.02 g 食塩 2.11 g	エネルギー 303 kcal 蛋白質 12.36 g 脂質 21.54 g 炭水化物 15.34 g 食塩 2.27 g	エネルギー 139 kcal 蛋白質 10.01 g 脂質 5.31 g 炭水化物 13.77 g 食塩 1.50 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 6.70 g 脂質 5.28 g 炭水化物 45.09 g 食塩 2.64 g	エネルギー 339 kcal 蛋白質 15.38 g 脂質 21.29 g 炭水化物 23.40 g 食塩 3.60 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 21.23 g 脂質 10.15 g 炭水化物 15.31 g 食塩 1.97 g
夕食							
	えび団子と白菜の中華あん クックデリの厚焼き卵 3色豆のツナマヨサラダ	骨ごと食べられるさばのみぞれ煮 キャベツと薄揚げの煮びたし わかめのさっぱり和え	にしんの山椒煮 セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え	鶏の西京焼き 小松菜と薄揚げの煮びたし もやしの酢の物	めぬけのクリーム煮 いんげんと人参のソテー きゅうりの和え物	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) カリフラワーの豆乳クリーム和え ごぼうサラダ	だし香る和風とんてき さつま芋のそぼろ煮 切干大根のハニービクルス (カレー風味)
	エネルギー 189 kcal 蛋白質 9.39 g 脂質 9.45 g 炭水化物 16.95 g 食塩 2.04 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 18.62 g 脂質 25.95 g 炭水化物 13.07 g 食塩 1.94 g	エネルギー 176 kcal 蛋白質 9.77 g 脂質 10.71 g 炭水化物 11.77 g 食塩 0.99 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 15.56 g 脂質 11.83 g 炭水化物 16.72 g 食塩 2.03 g	エネルギー 107 kcal 蛋白質 11.98 g 脂質 4.19 g 炭水化物 6.57 g 食塩 1.35 g	エネルギー 234 kcal 蛋白質 14.96 g 脂質 14.61 g 炭水化物 14.41 g 食塩 1.61 g	エネルギー 286 kcal 蛋白質 18.35 g 脂質 15.31 g 炭水化物 19.31 g 食塩 1.97 g
合計			エネルギー 656 kcal 蛋白質 32.15 g 脂質 40.29 g 炭水化物 44.19 g 食塩 4.59 g		エネルギー 504 kcal 蛋白質 26.43 g 脂質 14.13 g 炭水化物 68.33 g 食塩 5.61 g		エネルギー 713 kcal 蛋白質 48.67 g 脂質 39.70 g 炭水化物 43.19 g 食塩 5.35 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

1スタンダード献立

	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。			当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ミートオムレツ 切干大根とベーコンのスープ煮 3色豆のツナマヨサラダ			厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 マッシュポテト スライスハム	
			エネルギー 137 kcal 蛋白質 12.01 g 脂質 6.80 g 炭水化物 8.32 g 食塩 1.14 g			エネルギー 99 kcal 蛋白質 4.78 g 脂質 3.80 g 炭水化物 13.57 g 食塩 1.35 g	
昼食							
	田舎ちらし寿司 とり天 ほうれん草のお浸し	白身魚のケチャップ煮 さつま芋の甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	鶏肉のねぎ塩焼き キャベツと薄揚げの煮びたし ひじきのサラダ	瓦そば風茶そば けんちょう 柚子ゼリー	タラの煮物 しっとり炒り高野 わかめと玉ねぎの甘酢和え	チーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ(付け合わせ) 大根の洋風煮 キャベツと青さのナムル	親子丼 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ
			<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> ご当地グルメ 山口県		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; width: 30px; height: 30px; display: inline-block; margin-right: 5px;"></div> 春分の日		
	エネルギー 223 kcal 蛋白質 14.32 g 脂質 7.57 g 炭水化物 27.17 g 食塩 3.11 g	エネルギー 165 kcal 蛋白質 9.33 g 脂質 5.33 g 炭水化物 22.61 g 食塩 0.88 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 14.90 g 脂質 13.12 g 炭水化物 10.98 g 食塩 1.80 g	エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.78 g 脂質 13.91 g 炭水化物 59.87 g 食塩 3.44 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 16.50 g 脂質 3.01 g 炭水化物 11.53 g 食塩 1.46 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 10.33 g 脂質 8.70 g 炭水化物 25.21 g 食塩 1.04 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 11.63 g 脂質 9.57 g 炭水化物 15.80 g 食塩 2.31 g
夕食							
	銀ひらすの西京焼き 茹でいんげん(付け合わせ) 豆の煮物 スパゲティサラダ	鶏つくねと大根の煮物 きんぴらごぼう ゆず卵の花	ヨコシマサワラの生姜煮 ちくわの磯辺揚げ カリフラワーと小松菜のお浸し	あじの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K ポテトサラダ	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのパセリソテー(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニーピクルス(カレー風味)	豚肉の生姜焼き ビーフン 菜の花の錦糸和え	ぶりの甘酢あんかけ しゅうまい ほうれん草のピーナッツ和え
	エネルギー 200 kcal 蛋白質 15.00 g 脂質 9.80 g 炭水化物 15.10 g 食塩 1.23 g	エネルギー 208 kcal 蛋白質 10.45 g 脂質 6.33 g 炭水化物 27.67 g 食塩 2.48 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 16.70 g 脂質 8.98 g 炭水化物 15.01 g 食塩 1.70 g	エネルギー 130 kcal 蛋白質 11.44 g 脂質 4.09 g 炭水化物 14.44 g 食塩 1.36 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 12.24 g 脂質 9.61 g 炭水化物 22.85 g 食塩 1.61 g	エネルギー 220 kcal 蛋白質 15.81 g 脂質 6.98 g 炭水化物 25.33 g 食塩 2.85 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 14.26 g 脂質 15.06 g 炭水化物 22.42 g 食塩 1.65 g
合計			エネルギー 550 kcal 蛋白質 43.61 g 脂質 28.90 g 炭水化物 34.31 g 食塩 4.64 g			エネルギー 501 kcal 蛋白質 38.24 g 脂質 20.00 g 炭水化物 44.23 g 食塩 4.30 g	エネルギー 569 kcal 蛋白質 30.67 g 脂質 28.43 g 炭水化物 51.79 g 食塩 5.31 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。		当月記載の朝食をローテーションで提供します。	
			ふわとろスクランブルエッグ 具沢山野菜の煮込み ハム入りマカロニサラダ		オムレツ マカロニのトマトソース炒め カリフラワーのマリネ		肉団子のケチャップ煮 フライドポテト(カレー) 根菜サラダ
			エネルギー 189 kcal 蛋白質 5.34 g 脂質 14.53 g 炭水化物 11.08 g 食塩 1.10 g		エネルギー 149 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 5.60 g 炭水化物 13.78 g 食塩 1.14 g		エネルギー 178 kcal 蛋白質 6.97 g 脂質 7.15 g 炭水化物 21.56 g 食塩 1.87 g
昼食							
	白身魚の揚げ煮 レバーの生姜煮 コーン入りコールスローサラダ	トマトとチキンのキーマカレー 一口コロケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ	ほっけの塩焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 茄子の吉野煮 オクラとろろ	三色丼 春雨の五目炒め きゅうりとねぎの塩だれ和え	一口とんかつ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 豆乳がんもの含め煮 おくらのおろし和え	いわしの山椒煮 W 切り昆布と油揚げの煮物 菜の花のお浸し	ソース焼きそば みずくわいの中華炒め パイナップル
	エネルギー 247 kcal 蛋白質 16.99 g 脂質 13.52 g 炭水化物 16.47 g 食塩 1.39 g	エネルギー 195 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 8.94 g 炭水化物 23.99 g 食塩 2.80 g	エネルギー 116 kcal 蛋白質 11.92 g 脂質 5.20 g 炭水化物 7.01 g 食塩 0.95 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 7.46 g 脂質 7.90 g 炭水化物 19.01 g 食塩 1.97 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 13.71 g 脂質 11.51 g 炭水化物 22.47 g 食塩 1.38 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 18.84 g 脂質 8.55 g 炭水化物 15.22 g 食塩 2.27 g	エネルギー 395 kcal 蛋白質 9.36 g 脂質 17.11 g 炭水化物 56.74 g 食塩 2.91 g
夕食							
	牛肉の甘辛 マカロニのチーズクリーム 人参と蒸し鶏の和え物	タラの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し	ふわっくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) ポテトフライ(付け合わせ) セロリと人参のごまきんぴら ツナマヨコーン	さばの味噌煮(赤) 豆の煮物 小松菜のわさび和え	あじの漬け焼きごま風味 茹でいんげん(付け合わせ) さつま芋のそぼろ煮 ひじきのサラダ	チキンステーキ 人参のグラッセ(付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し おからとツナのサラダ	にしんの生姜煮 青菜とピーマンのカラフル炒め みかんます
	エネルギー 296 kcal 蛋白質 11.53 g 脂質 22.42 g 炭水化物 15.28 g 食塩 2.03 g	エネルギー 264 kcal 蛋白質 19.94 g 脂質 10.91 g 炭水化物 24.13 g 食塩 1.90 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 15.78 g 脂質 15.82 g 炭水化物 23.10 g 食塩 1.13 g	エネルギー 177 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 11.39 g 炭水化物 8.10 g 食塩 1.08 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 15.93 g 脂質 5.82 g 炭水化物 12.32 g 食塩 1.27 g	エネルギー 300 kcal 蛋白質 23.02 g 脂質 19.42 g 炭水化物 11.56 g 食塩 1.72 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 12.81 g 脂質 12.40 g 炭水化物 18.01 g 食塩 1.37 g
合計			エネルギー 593 kcal 蛋白質 33.04 g 脂質 35.55 g 炭水化物 41.19 g 食塩 3.18 g		エネルギー 545 kcal 蛋白質 41.36 g 脂質 22.93 g 炭水化物 48.57 g 食塩 3.79 g		エネルギー 798 kcal 蛋白質 29.14 g 脂質 36.66 g 炭水化物 96.31 g 食塩 6.15 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tスタンダード献立

	月 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食	当月記載の朝食をローテーションで提供します。	当月記載の朝食をローテーションで提供します。					
			厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 なすのソテー風 カリフラワーのサラダ				
			エネルギー 97 kcal 蛋白質 5.19 g 脂質 6.00 g 炭水化物 6.85 g 食塩 0.83 g				
昼食							
	さばの塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) レバーの生姜煮 ハム入りマカロニサラダ	豚の甘辛煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え チーズ入磯辺かまぼこ	白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 刻み大根の梅肉和え				
	エネルギー 294 kcal 蛋白質 17.21 g 脂質 21.49 g 炭水化物 11.46 g 食塩 1.93 g	エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.29 g 脂質 31.45 g 炭水化物 18.14 g 食塩 2.38 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 8.57 g 脂質 6.58 g 炭水化物 21.41 g 食塩 1.74 g				
夕食							
	鶏肉のすき焼き風 彩り卵とじ キャベツと青さのナムル	肉団子の中華あん からし菜ときくらげの田舎風 ツナマヨコーン	鶏の照り焼き キャベツのコンソメ煮 粒マスタード入りポテトサラダ				
	エネルギー 232 kcal 蛋白質 16.34 g 脂質 12.47 g 炭水化物 16.01 g 食塩 1.79 g	エネルギー 217 kcal 蛋白質 11.99 g 脂質 11.34 g 炭水化物 18.62 g 食塩 1.69 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 15.17 g 脂質 13.20 g 炭水化物 16.15 g 食塩 1.90 g				
合計			エネルギー 506 kcal 蛋白質 28.93 g 脂質 25.78 g 炭水化物 44.41 g 食塩 4.47 g				

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品