





令和6年 3月分 献立予定表

栄 養 科

月	火	水	木	金	土
				1日 (535kcal 塩分3.0g)	2日 (533kcal 塩分2.9g)
魚とじゃが芋の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚の和風ステーキ サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	ピーマンの肉詰め 和え物 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	菜の花蒸し サラダ 漬物・味噌汁 果物	五目ちらし 茶碗蒸し 漬物・お吸い物 果物
4日 (523kcal 塩分3.0g)	5日 (502kcal 塩分2.3g)	6日 (543kcal 塩分2.1g)	7日 (536kcal 塩分3.0g)	8日 (537kcal 塩分2.5g)	9日 (589kcal 塩分3.5g)
魚とじゃが芋の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物	魚の和風ステーキ サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	ピーマンの肉詰め 和え物 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	魚のチリソース炒め ナムル 漬物・味噌汁 果物	豆腐の野菜あんかけ 和え物 漬物・なめこ汁 果物
11日 (533kcal 塩分2.8g)	12日 (540kcal 塩分3.3g)	13日 (513kcal 塩分2.1g)	14日 (534kcal 塩分2.6g)	15日 (531kcal 塩分3.0g)	16日 (591kcal 塩分3.3g)
カレーライス サラダ 漬物 ヨーグルト	クリーム煮 サラダ 漬物・味噌汁 果物	魚の味噌煮 和え物 漬物・味噌汁 果物	ハンバーグ サラダ 漬物・味噌汁 果物	魚の香味焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果物	揚げ魚のみぞれ和え 含め煮 漬物・味噌汁 果物
18日 (533kcal 塩分3.1g)	19日 (536kcal 塩分3.0g)	20日 (535kcal 塩分1.4g)	21日 (441kcal 塩分2.6g)	22日 (521kcal 塩分3.2g)	23日 (536kcal 塩分2.9g)
魚の竜田揚げ 切干大根の煮物 漬物・味噌汁 果物	握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	木耳入りがんもどき サラダ 漬物・味噌汁 ヨーグルト	魚の醤油糀焼き 含め煮 漬物・味噌汁 果物	豚 丼 和え物 漬物・味噌汁 果物	肉団子の甘酢あんかけ サラダ 漬物・味噌汁 果物
25日 (522kcal 塩分2.0g)	26日 (532kcal 塩分3.5g)	27日 (539kcal 塩分1.8g)	28日 (539kcal 塩分2.8g)	29日 (543kcal 塩分2.8g)	30日 (536kcal 塩分3.0g)
鶏のパプリカ焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	豚肉と野菜の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物	カラフルピラフ 白身魚のトマトシチュー サラダ 果物	豚肉の中華風旨煮 和え物 漬物・味噌汁 果物	コロッケ 煮物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	巻き寿司 煮物 漬物・豚汁 果物

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

旧暦の「弥生」は元々「草木弥生月」を略した言葉で「ますます」とか「いよいよ」を意味する「弥い」と「生い茂る」

意味を持つ「生」が合体したもので、多くの植物が成長する頃なので、このように名づけられました。