

# PAKUMOGU 3月献立別栄養素



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
3/2(月)	■ 巻いて食べよう!牛焼肉の野菜巻き ■ つきこんとごぼうの金平	牛肉・かつおぶし	リーフレタス・大根・人参・にんにく・つきこんにゃく・ごぼう	砂糖・でん粉・ごま油
3/3(火)	■ バターチキンカレー ■ 枝豆とコーンのサラダ	鶏肉・枝豆	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
3/4(水)	■ 北海道産 鮭のチーズ焼き ■ 小松菜と人参のスープ	鮭・パルメザンチーズ	リーフレタス・小松菜・人参	マヨネーズ
3/5(木)	■ 鶏肉のコクうまみそ炒め ■ もやしのナムル	鶏肉・みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・人参	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ごま油
3/6(金)	■ コーン入り白湯ラーメン ■ やみつき!たたききゅうり	豚肉	ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・きゅうり・のり	中華麺・ごま油・油・バター・いりごま
3/7(土) 週替わりメニュー	■ 野菜と食べるみそ豚焼き ■ きこのみそ汁	豚肉・みそ	キャベツ・かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ・しょうが・にんにく・しめじ・えのきたけ・小ねぎ	油・砂糖・小麦粉
3/9(月)	■ お子さま回鍋肉 ■ みたらしさつま芋	豚肉・みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく	砂糖・でん粉・ごま油・さつま芋・いりごま・油
3/10(火)	■ フライドポテトで作る かぼちゃとポテトのミート焼き ■ ウインナーと小松菜のバターソテー	豚肉・チーズ・ウインナー	玉ねぎ・かぼちゃ・トマト・小松菜・人参	じゃが芋・油・砂糖・小麦粉・でん粉・バター
3/11(水)	■ 牛丼 ■ きゅうりと卵の中華サラダ	牛肉・たまご	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
3/12(木)	■ ガリックチキン ■ 大根とちくわのカレー風味煮	鶏肉・ちくわ	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・大根・小ねぎ	砂糖・でん粉・油・バター
3/13(金)	■ ナポリタン ■ ミックス野菜スープ	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・ミックスベジタブル	スパゲッティ・油・バター
3/14(土) 週替わりメニュー	■ 赤魚のムニエル トマトソースかけ ■ ハムとレタスのサラダ	赤魚・ロースハム	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
3/16(月)	■ フライパンで簡単!チキン南蛮 ■ キャベツとヤングコーンのスープ	鶏肉・たまご	リーフレタス・ミニトマト・玉ねぎ・キャベツ・ヤングコーン	天ぷら粉・マヨネーズ・砂糖・でん粉・油
3/17(火)	■ 豚肉の甘辛焼き ■ 大根とカリカリお揚げのサラダ	豚肉・油揚げ	キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・しょうが・にんにく・大根	砂糖・でん粉・小麦粉・油・ドレッシング
3/18(水)	■ 照り焼きチーズバーグ ■ ブロッコリーの洋風煮込み	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
3/19(木)	■ 鶏肉とほうれん草のクリーミードリア ■ コーンサラダ	鶏肉・チーズ・牛乳	玉ねぎ・ほうれん草・しめじ・えのきたけ・リーフレタス・人参・ホールコーン	小麦粉・油・でん粉・バター・ごはん・ドレッシング
3/20(金)	祝日のためお休み			
週替わりメニュー	■ お手軽♪豚ばらと白菜のフライパン蒸し ■ 豆腐サラダ	豚肉・チーズ・みそ・豆腐	白菜・しめじ・長ねぎ・しょうが・にんにく・リーフレタス・きざみのり	ごま油・砂糖・ドレッシング
3/23(月)	■ 豚肉のトマトソース ■ かぼちゃとブロッコリーのサラダ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト・かぼちゃ・ブロッコリー	砂糖・油・マヨネーズ
3/24(火)	■ とろっと照りたまチキン ■ 白菜のあおさしめ	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・白菜・人参・あおさ	砂糖・でん粉・油
3/25(水)	■ 豚ロースとかぼちゃの金平風炒め ■ 大根のおかか煮	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
3/26(木)	■ ふんわり玉子の親子丼 ■ 厚揚げとリーフのサラダ	鶏肉・たまご・厚揚げ	玉ねぎ・グリーンピース・リーフレタス・きざみのり・にんにく	砂糖・ごはん・ごま油
3/27(金)	■ ふんわりジューシー♪包み焼きハンバーグ ■ 野菜のコンソメスープ	ハンバーグ・牛乳・みそ・枝豆	ホールコーン・ブロッコリー・にんにく・トマト・玉ねぎ・人参	油
3/28(土) 週替わりメニュー	■ カレイのコーンタルタルがけ ■ ごぼうとベーコンの塩きんぴら	かれい・たまご・ベーコン	ホールコーン・リーフレタス・人参・玉ねぎ・ごぼう	マヨネーズ・小麦粉・バター・いりごま・ごま油
3/30(月)	■ 豚肉とごぼうの柳川風 ■ 大根の赤しそ和え	豚肉・たまご	玉ねぎ・ごぼう・小ねぎ・大根・赤しそ	砂糖・油
3/31(火)	■ 辛い麻婆豆腐 ■ 枝豆とコーンのかき揚げ	豆腐・豚肉・枝豆	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・ホールコーン	砂糖・ごま油・でん粉・天ぷら粉・油
4/1(水)	■ ぷりぷりえびのトマトクリームオムライス ■ ほうれん草と人参のスープ	たまご・えび・ウインナー・牛乳	玉ねぎ・トマト・にんにく・ほうれん草・人参	砂糖・生クリーム・でん粉・油・バター・ごはん
4/2(木)	■ 鶏肉のカラフル炒め ■ もやしの海苔マヨ和え	鶏肉・たまご	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・にんにく・もやし・人参・のり	砂糖・でん粉・油・小麦粉・マヨネーズ
4/3(金)	■ だしがおいしい♪肉うどん ■ 白菜のごま和え	牛肉・油揚げ	玉ねぎ・小ねぎ・白菜	うどん・砂糖・すりごま
4/4(土) 週替わりメニュー	■ 豚平焼き ■ さつま芋のホットサラダ	豚肉・たまご	キャベツ・あおさ・リーフレタス・人参	砂糖・油・バター・マヨネーズ・さつま芋・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。