

# 3月

## 2025福祉 3月間献立カレンダー

株式会社オーシャン  
タイハイ株式会社

	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
昼食	洋風ひなちらし寿司 ふきと豚肉の炊き合わせ 菜の花のマヨサラダ 若竹汁 水ようかん 	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	山菜五目そぼろチャーハン 小松菜のハム和え ワンタンスープ フルーツ(バナナ) 	赤魚の和風焼き 高野豆腐煮 白菜とパプリカの梅和え みそ汁	豚肉とキャベツのスパゲッティ 大根とインゲンの和え物 スープ フルーツ(ネーブル)
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.0/14.2/29.8/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.9/9.7/21.9/1.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/11.3/10.4/23.1/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.5/9.3/18.7/1.7	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/16.1/12.3/75.0/2.3
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
昼食	発芽玄米ご飯 ﾌﾞﾘの照り焼き さつまいもの花天煮 インゲンとチーズの和え物 みそ汁	チキンピラフ パンフキンキッシュ風 ビーフンサラダ スープ	チキンステーキ 大根といわしつみれの煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁	メンチカツ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	えびクリームライス ポテトサラダ スープ バニラムース 
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/17.5/7.0/34.0/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.3/15.7/24.3/2.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/14.8/19.1/11.3/2.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/10.2/21.4/24.9/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.6/19.4/26.0/2.6
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
昼食	豚肉のおかか炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	ちくわ玉子丼 つけもの ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨ和え みそ汁 フルーツ杏仁	鶏肉のレモン焼き ビーフンの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え みそ汁	たけのご飯 春のあんかけ玉子 ふきの煮物 すまし汁 さくらゼリー 	とんかつ さつまいものハム煮 トマトときゅうりの梅和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/15.9/16.4/16.6/1.8	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.0/14.2/30.9/2.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/17.4/18.4/18.4/1.6	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/13.8/10.2/27.0/3.1	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.2/12.3/40.3/2.7
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
昼食	東京名物! 深川めし 豚肉の柳川風 蒸シューマイ ひじきサラダ みそ汁 	第85回 カレーの日 	助宗タラのバター焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	鶏肉と大根のオイスター煮 ちびっ子お好み焼き キャベツとパプリカのドレッシング和え みそ汁	キタ/メヌケの甘辛焼き かぼちゃのレーズン煮 カリフラワーのゆかり和え みそ汁
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/26.9/23.6/25.3/3.2		kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/16.1/11.1/14.7/2.2	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.3/16.6/24.3/2.9	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/16.7/5.3/28.9/1.7
	3月31日				
昼食	マーボー豆腐 水餃子 小松菜の中華和え 中華スープ				
価養栄	kcal/ﾀｯﾊﾟ° ｸﾞ/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/16.0/15.3/20.4/2.7				

詳しくは  
こちら



QRコード

※都合により、献立を変更する  
場合がございます。