

令和7年



3月 ヘルシー献立表



単位 熱量kcal 蛋白質...g 脂質...g 糖質...g 新潟県産コシヒカリ使用

【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分						
3日	183	13.9	8.0	14.8	1.9	4日	181	14.1	5.6	19.3	1.6	5日	198	14.2	7.9	17.2	1.8	6日	188	14.3	6.7	19.6	1.8	7日	200	14.8	9.1	15.5	2.1						
あじマスタード焼き 青梗菜しぐれ和え 糸こんにゃく						たら蒸甘酢あん ザーサイ和え ジャーマン南瓜						赤魚照焼き 惣菜 配達日 ブロッコリー味噌和え キャベツカレーマリネ						ほき蒸きのこあん 野菜炒め 人参はんぺんサラダ						鶏照焼き 吹き寄せ煮 大根しぐれサラダ											
10日	192	15.1	6.7	17.1	2.1	11日	197	16.2	7.6	16.7	1.9	12日	200	15.6	7.7	18.0	2.1	13日	204	13.2	9.2	16.5	1.5	14日	198	14.9	8.4	16.7	1.9						
ます塩焼き 春雨炒め ふき煮						鶏蒸ゆずあん 切干カレー酢煮 ほうれん草ナムル						さば塩焼き 惣菜 配達日 さつま揚げ寄せ煮 菜の花ごま和え						さわらカレー焼き 青梗菜のり和え 人参大判金平						ほき蒸クリームあん 挽肉ともやし辛味炒め いんげんごま酢和え											
17日	193	13.8	7.1	20.6	1.6	18日	204	13.7	7.8	19.8	2.7	19日	197	18.8	4.8	20.2	1.4	20日							21日						193	16.3	6.2	17.7	1.6
かれい蒸きのこあん ほうれん草ごま和え 味噌牛蒡						赤魚塩こうじ焼き 厚揚げ寄せ煮 春雨ツナサラダ						鶏蒸野菜あん 惣菜 配達日 大根と豆煮 おくらわかめおかか和え						あじ照焼き 高野豆腐五目煮 ザーサイ金平																	
24日	190	14.5	7.3	16.7	2.0	25日	201	13.8	9.8	13.9	1.7	26日	181	13.8	6.6	17.6	1.6	27日	195	15.5	9.4	11.6	2.2	28日	187	14.0	7.3	16.5	2.2						
鶏香草焼き 小松菜のり和え ひじき寄せ煮						さば塩焼き いんげん突きこん金平 いか酢大根						たら蒸甘酢あん 惣菜 配達日 オムレットマトソース 菜の花ごま和え						ます朝鮮焼き 大根、ふ、人参煮 ブロッコリーおかか和え						鶏照焼き 白菜くたくた煮 キャベツカレー炒め											
31日	207	15.0	8.0	18.9	1.7	※ご注文の変更は当日 朝9時 までをお願いいたします。 ※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。ご了承ください。 ※ご飯のカロリーは286kcalです。																													
ほっけ塩焼き 蓮根炒め煮 キャベツひじきおかか和え																																			

(株)ゆのたに 調理センター

☎ 025-792-1366

Fax 025-795-6088