

# 3月メニュー表

日	曜日	朝食	昼食	夕食	エネルギー	脂質
					(kcal)	(g)
					たんぱく質	塩分
					(g)	(g)
1	金	刻み昆布とかぼちゃの煮物 春菊の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の中華蒸し(杏仁豆腐) 大根のじゃこ炒め ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもの甘辛炒め もやしのナムル みそ汁 ごはん	1,550	27.6
2	土	スクランブルエッグ はんぺんの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鶏のから揚げ(せんべい) キャベツのコンソメ煮 かぶ浅漬 みそ汁 ごはん	鮭の幽庵焼き きのこのピリ辛炒め 長いもの酢の物 みそ汁 ごはん	1,720	51.9
3	日	大根と厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	カニちらし(ミニどら焼き) 里芋のごまみそ煮 茶碗蒸し すまし汁	鶏肉の梅焼き 車麩の煮物 もすく酢 みそ汁 ごはん	1,568	35.4
4	月	ホッケの塩焼き 五目豆 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ(白い風船) キャベツと油揚げの煮物 きゅうりのゆかり和え みそ汁 ごはん	焼肉 里芋と舞茸の煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん	1,672	49.5
5	火	ぜんまいと大根の煮物 カリフラワーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの味噌炒め(ワッフル) 切干大根の炒り煮 かぼちゃサラダ 清まし汁 ごはん	サバの生姜煮 きんぴらごぼう ブロッコリーの和え物 みそ汁 ごはん	1,628	46.2
6	水	がんもと白菜の煮物 大根サラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまうどん(黒棒) 茗竹煮 春菊の和え物 フルーツ	肉じゃが エビとキャベツのソテー 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん	1,516	40.8
7	木	豆腐のカニあんかけ 小松菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	アジの胡麻焼き(プリン) さつまいものいとこ煮 春雨ときゅうりの和え物 みそ汁 ごはん	治部煮 ブロッコリーとホタテのソテー 青梗菜の生姜和え みそ汁 ごはん	1,568	28.1
8	金	オムレツ 白菜の煮浸し 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニグラタン(シュークリーム) ブロッコリーの煮物 菜の花の和え物 スープ ごはん	カレーの煮つけ ビーフンソテー キャベツのごまだれ和え みそ汁 ごはん	1,681	50.5
9	土	ベーコンと野菜のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	みそラーメン(ミニたい焼き) 青梗菜の塩炒め フルーツヨーグルト	麻婆豆腐 カリフラワーの酢味噌和え みそ汁 ごはん	1,681	51.6
10	日	南瓜のそぼろ煮 アスパラの中華和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス(バウムクーヘン) コールスローサラダ フルーツ スープ	寄せ鍋風 厚揚げの炒め物 とろろ芋 みそ汁 ごはん	1,610	39.5
11	月	鮭の塩焼き 茄子の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	煮込みハンバーグ(エクレア) じゃがいもの煮物 カリフラワーのツナサラダ みそ汁 ごはん	エビ玉 レンコンの炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん	1,728	49.2
12	火	キャベツと青じそのソテー いんげんの胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	筑前煮(フルーチェ) チーズオムレツ 菜の花の梅肉和え みそ汁 ごはん	刺身 かぼちゃの煮物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん	1,678	45.7
13	水	じゃがいものクリーム煮 小松菜の磯和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	ぎせい豆腐(抹茶ババロア) れんこんのピリ辛煮 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん	ブリの照り焼き 舞茸炒め かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん	1,638	47.7
14	木	厚焼き玉子 刻み昆布の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の柚子焼き(ブッセ) 麩と茄子のそぼろ煮 オクラとめかぶのわさび和え 清まし汁 ごはん	鶏肉と青梗菜の炒め物 さつまいもの煮つけ マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,635	40.3
15	金	豆腐の五目煮 白菜の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー(豚丼・えび天丼)(クッキー) 煮菜 胡麻豆腐 みそ汁 フルーツ	赤魚の煮付け じゃがいもの炒め物 ほうれん草の切り干し和え みそ汁 ごはん	1,645 73.6 161.8 71.8	43.9 8.5 42.2 8.3

上段が牛丼、下段がえび天丼の栄養価になります。

都合により献立内容が、変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

ご予約等の変更は、4日前までをお願いいたします。