

# 3月メニュー表

日	曜日	朝食					昼食				夕食				エネルギー (kcal)	脂質 (g)		
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)		
16	土	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚のから揚げ ねぎソースがけ(フルーツゼリー) 大根の煮物 れんこんサラダ みそ汁 ごはん				肉豆腐 もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん				1,634	52.1		
17	日	ほっけの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏肉のおろし煮(シフォンケーキ) じゃがいもの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				かに玉 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん				1,608	38.8		
18	月	豚肉とこんにゃくの煮物 長いものり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(まんじゅう) 根菜煮 キャベツのポン酢和え スープ ごはん				鮭の幽庵焼き マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,578	41.8		
19	火	大根とあさりの炒め煮 小松菜のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイの味噌マヨネーズ焼き(プリン) ひじきの煮物 春雨サラダ 清まし汁 ごはん				肉じゃが わかめとかに フレークサラダ みそ汁 ごはん				1,586	44.3		
20	水	オムレツ カリフラワーの和え物 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきうどん(尊スペシャル) ふるふきだいこん フルーツ				豚肉のしぐれ煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん				1,635	43.7		
21	木	さつま揚げの煮物 もやしとじゃこの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					おはぎ(せんべい) 炒り鶏 フルーツ なます 清まし汁				アジの塩焼き ふきの炒め物 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,560	33.9		
22	金	厚焼き玉子 じゃがいもとハムの炒め物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの梅醤油焼き(甘納豆) かぼちゃの煮物 オクラのポン酢和え 清まし汁 ごはん				八宝菜 トマトのドレッシングと和え みそ汁 ごはん				1,651	45.6		
23	土	はんぺんの煮物 ブロッコリーのピーナツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					肉そば(黒棒) ぜんまいの炒め煮 フルーツ				プリの西京漬け アスパラの中華風サラダ 清まし汁 ごはん				1,609	44.6		
24	日	ふきとがんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みご飯(たい焼き) 鮭の塩昆布蒸し 菜の花のお浸し みそ汁				回鍋肉 れんこんの炒め煮 ポテトサラダ 清まし汁 ごはん				1,604	55.4		
25	月	車麩の卵とじ 切干和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉のチーズ焼き(抹茶ババロア) 野菜炒め うどの酢味噌和え みそ汁 ごはん				エビチリ さつまいもの煮物 白菜の和え物 みそ汁 ごはん				1,640	47.1		
26	火	きゃべつの煮物 菜の花の辛子和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の香味蒸し(エクレア) ビーマンソテー 南瓜サラダ みそ汁 ごはん				豆腐のとろみ煮 金平ごぼう かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,601	42.7		
27	水	赤魚の塩焼き じゃがいもの金平 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(桜餅デザート) なすのトマト煮 カリフラワーサラダ みそ汁 ゆかりご はん				治部煮 海老と青梗菜の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん				1,630	45.4		
28	木	大根と豚肉の炒め煮 小松菜のしらす和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのムニエル(ココアワッフル) ビーフ炒め さつま芋サラダ スープ ごはん				卵蒸し中華風あんかけ アスパラの炒め物 たくあん和え みそ汁 ごはん				1,645	52.2		
29	金	厚揚げの煮物 もやしの磯香和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ<玉子・ハムチーズ・ブルーベリージャム>(バームクーヘン) 小松菜とホタテのクラムチャウダー フルーツ				塩ちゃんご風 かぼちゃのいとこ煮 おくらの梅和え みそ汁 ごはん				1,598	54.7		
30	土	ハムエッグ 卵の花の炒り煮 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ビーフシチュー(クッキー) コールスロー 煮りんご ごはん スープ				鮭の塩麹漬け いんげんのビーナツ和え みそ汁 ごはん				1,632	49.3		
31	日	ツナと野菜の炒め物 キャベツのポン酢和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(杏仁豆腐) かぶの煮物 マカロニサラダ 清まし汁 ごはん				お刺身 れんこんの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,618	42.0		
																	70.3	8.1

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。