

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)
1	日	車麩とベーコンの煮物 小松菜のなめたけ和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏の照り焼き (カステラ) キャベツのコンソメ煮 かぶの浅漬け みそ汁 ごはん				アジの香味焼き きのこのピリ辛炒め 長いもの酢の物 清まし汁 ごはん				1,547	41.2
2	月	キャベツとハムの炒め物 ほうれん草のお浸し 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (バウムクーヘン) なすと油揚げの煮物 フルーツ みそ汁 ごはん				カレーの煮つけ ビーフソテー 青梗菜のごまだれ和え みそ汁 ごはん				1,607	45.4
3	火	大根と厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					ちらし寿司 (いちごゼリー) 里芋のごまみそ煮 菜の花のお浸し 清まし汁				鶏肉のパン粉焼き 車麩の卵とし もずく酢 みそ汁 ごはん				1,598	39.3
4	水	がんもの含め煮 昆布豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					かきたまにゅうめん (フルーツゼリー) 若竹煮 春菊の和え物				豚肉の味噌漬け焼き 海老とじゃがいものソテー 小松菜のお浸し みそ汁 ごはん				1,522	39.3
5	木	スクランブルエッグ 白菜の煮浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					アジの胡麻焼き (プリン) かぼちゃのいとこ煮 春るときゅうりの和え物 みそ汁 ごはん				鶏肉と野菜のトマト煮 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				1,647	41.8
6	金	ぜんまいの煮物 きゃべつの梅肉和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					マカロニグラタン (エクレア) ブロッコリーの煮物 菜の花の和え物 スープ ごはん				カレーの幽庵焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 小松菜の和え物 みそ汁 ごはん				1,556	41.4
7	土	かぼちゃの煮物 春菊の辛子和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の中華蒸し (黒棒) 大根おかか炒め ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん				焼肉 里芋と舞茸の煮物 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				1,510	33.7
8	日	鮭の塩焼き 五目豆 ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					みそラーメン (ミニあんぱん) 青梗菜の塩炒め 餃子				柳川風煮 なすと厚揚げの炒め物 とろろ芋 みそ汁 ごはん				1,642	43.3
9	月	目玉焼き ふきの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス (白い風船) コールスローサラダ フルーツ スープ				さばの生姜煮 レンコンの味噌炒め アスパラのトレッサング和え みそ汁 ごはん				1,636	45.9
10	火	白菜と鶏肉のさっと煮 ほうれん草のなめたけ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ハンバーグ (フルーチェ) 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 ひじきの炒め煮 きゅうり浅漬け みそ汁 ごはん				1,706	46.3
11	水	キャベツとハムのソテー もやしの胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					チーズオムレツ (杏仁豆腐) 高野豆腐の煮物 菜の花の梅肉和え みそ汁 ごはん				筑前煮 ビーマンの炒め物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,694	55.7
12	木	豆腐のとろみ煮 カリフラワーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					白身フライ (シュークリーム) 切干大根の炒り煮 かぼちゃのサラダ みそ汁 ごはん				豚肉と厚揚げの煮物 きんぴらごぼう アスパラのお浸し みそ汁 ごはん				1,634	46.8
13	金	大根とツナの煮物 小松菜の磯和え ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐 (抹茶ババロア) レンコンのピリ辛煮 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				ほっけの照り焼き なすの味噌炒め かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん				1,589	42.9
14	土	厚焼き玉子 刻み昆布の煮物 漬物 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 フルーツ 清まし汁 <small>わかめ ごはん</small>				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				1,640	40.2
15	日	赤魚の塩焼き 麩の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー (牛丼・親子丼) (まんじゅう) 煮菜 フルーツ みそ汁				豆腐の五目煮 じゃがいもの炒め物 ほうれん草の切干し和え みそ汁 ごはん				1,586 65.2 1560 69.1	35.7 8.9 32.1 8.6

15日上段は牛丼、下段は親子丼の栄養価です

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。

一押し献立: ちらし寿司
ひな祭りにはちらし寿司を食べるようになったのは昔ながらの春の行事で、海や山へ行って食事をするという風習から始まりました。
海や山の食品をまとめて摂取で色々な栄養が摂れる料理です。