

3月メニュー表

日	曜日	朝 食					昼 食					夕 食					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 塩分 (g)
16	月	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそドレ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					鮭フライ(フルーツゼリー) 大根の煮物 春菊の和え物 みそ汁 ごはん					肉豆腐 小松菜と桜えびの炒め物 もやしのゆかり和え みそ汁 ごはん					1,660	43.5
17	火	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 なすの炒め煮 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん					1,614	39.3
18	水	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					肉そば (シュークリーム) ぜんまいの炒め煮 フルーツ					ブリの西京漬け アスパラとトマト の中華風サラダ 清まし汁 ごはん					1,658	55.7
19	木	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 かにかまサラダ ブロックリーとほたての炒め物 みそ汁 ごはん					1,587	40.7
20	金	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(ワッフル) 炒り鶏 なまず 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					1,553	34.3
21	土	豚肉とこんにゃくの煮物 長いもののり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(まんじゅう) なすの煮物 キャベツの ドレッシング和え スープ ごはん					鮭の幽庵焼き がんもの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん					1,648	42.4
22	日	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(雪の宿) かぼちゃの煮物 オクラのボン酢和え 清まし汁 ごはん					八宝菜 カリフラワーの ドレッシング和え みそ汁 ごはん					1,641	43.8
23	月	はんぺんの煮物 ブロックリーのピーナッツ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					炊き込みごはん(エクレア) 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					1,628	50.0
24	火	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 (チーズ蒸しパン) ふるふきだいこん きゅうりのゆかり和え					牛肉のしぐれ煮 アスパラソテー キャベツの塩昆布和え みそ汁 ごはん					1,573	46.3
25	水	車麩の卵とじ 白菜の和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉の生姜焼き(クリームパン) かぶの煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん					エビチリ さつまいもの煮物 切干和え みそ汁 ごはん					1,590	33.58.3
26	木	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(抹茶ババロア) ピーマンソテー 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					1,581	39.0
27	金	赤魚の塩焼き じゃがいもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					和風オムレツ(たいやき) カリフラワーソテー キャベツの浅漬け みそ汁					治部煮 海老と青梗菜の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん					1,524	36.9
28	土	かぼちゃとぜんまいの煮物 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、コルビー、ジャム> (バームクーヘン) クラムチャウダー 小松菜の サラダ フルーツ					塩ちゃんこ風 アスパラの炒め物 おくらの梅和え みそ汁 ごはん					1,541	60.6
29	日	大根と豚肉の炒め煮 小松菜のしらす和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのムニエル (ドーナッツ) ビーフン炒め さつまいもサラダ スープ ごはん					卵蒸し中華風あんかけ なすの炒め物 たくあん和え みそ汁 ごはん					1,668	51.0
30	月	目玉焼き 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(ミニどらやき) 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 ピーナッツ和え みそ汁 ごはん					1,614	46.6
31	火	ツナと野菜の炒め物 キャベツのボン酢和え 漬物 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					1,650	44.1

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日前までお願いいたします。