

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)
16	火	ツナと野菜の炒め物 キャベツのポン酢和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	鶏ひき肉の田楽焼き(カステラ) かぶの煮物 もやしの中華和え 清まし汁 ごはん	お刺身 れんこんの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,592	38.0
17	水	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(チーズ蒸しケーキ) じゃがいもの炒め物 たまご豆腐 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	1,560	38.6
18	木	豚肉とこんにゃくの煮物 長いものり and え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	メンチカツ(どら焼き) 里芋の煮物 きゅうりのゆかり和え 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	1,685	44.1
19	金	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	カレー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 ブロッコリーの炒め物 わかめとかにかまサラダ みそ汁 ごはん	1,573	37.5
20	土	さつま揚げの煮物 もやしとじゃこの炒め物 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	おはぎ(ととやき) 炒り鶏 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	1,512	32.3
21	日	はんぺんの煮物 ブロッコ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	1,575	46.6
22	月	オムレツ ほうれんそうのごま和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ためきうどん(バウムクーヘン) ふるふきだいこん オクラのポン酢和え	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	1,539	45.3
23	火	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	コロッケ(フルーツゼリー) かぼちゃの煮物 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	1,675	50.9
24	水	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) なすの煮物 いんげんのくすみ和え 清まし汁 ごはん	八宝菜 ビーフソテー ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁 ごはん	1,581	41.2
25	木	車麩の煮物 白菜の中華和え 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	1,603	33.7
26	金	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) ビーマンソテー かぼちゃサラダ みそ汁 ごはん	豆腐のとろみ煮 金平ごぼう かぶの甘酢漬 みそ汁 ごはん	1,576	38.9
27	土	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 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	1,517	36.1
28	日	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(ミニクレープ) 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 オクラの梅和え みそ汁 ごはん	1,559	57.0
29	月	大根と豚肉の炒め煮 チンゲン菜のしらす和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カレーのムニエル(ドーナツ) ビーフ炒め 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	1,594	46.6
30	火	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(まんじゅう) コールスロー 煮りごこ ごはん スープ	鮭の塩麹漬 長いもの旨煮 いんげん and え 清まし汁 みそ汁 ごはん	1,668	44.6
31	水	ふきとがんもの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	肉そば(ミニシュークリーム) ぜんまいの炒め煮 フルーツ	ブリの照り焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,681	56.6

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。