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)
1	火	車麩とベーコンの煮物	とり肉の照り焼き（カステラ）	アジの香味焼き	1,525	43.0
		小松菜のなめたけ和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	キャベツのコンソメ煮　かぶの浅漬け　みそ汁　ごはん	きのこのピリ辛炒め　長いもの酢の物　清まし汁　ごはん	64.3	7.5
2	水	キャベツとハムの炒め物	ジャーマンオムレツ（バウムクーヘン）	カレイの煮つけ	1,531	42.2
		ほうれん草のお浸し　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	なすと油揚げの煮物　フルーツ　みそ汁　ごはん	ビーフンソテー　青梗菜のごまだれ和え　みそ汁　ごはん	63.3	7.5
3	木	大根と厚揚げの煮物	ちらし寿司（三色ゼリー）	鶏肉のパン粉焼き	1,518	43.6
		いんげんのピーナツ和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	里芋のごまみそ煮　菜の花のお浸し　清まし汁	車麩の卵とじ　もずく酢　みそ汁　ごはん	67.1	7.5
4	金	がんもの含め煮	ぎせい豆腐（マドレーヌ）	豚肉の味噌漬け焼き	1,598	47.2
		昆布豆　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	レンコンのピリ辛煮　アスパラサラダ　みそ汁　ゆかりごはん	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	67.9	8.2
5	土	スクランブルエッグ	アジの胡麻焼き（プリン）	鶏肉と野菜のトマト煮	1,546	40.3
		白菜の煮浸し　梅干し　みそ汁　ごはん　牛乳	かぼちゃのいとこ煮　春雨ときゅうりの和え物　みそ汁　ごはん	ブロッコリーとホタテのソテー　チンゲン菜の生姜和え　みそ汁　ごはん	67.2	8.2
6	日	ふきとぜんまいの煮物	マカロニグラタン（エクレア）	カレイの幽庵焼き	1,517	52.6
		きゃべつの梅肉和え　味付け海苔　みそ汁　ごはん　牛乳	じゃがいもの炒め物　菜の花のくるみ和え　スープ　パン	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	67.2	8.5
7	月	鮭の塩焼き	みそラーメン（ととやき）	柳川風煮	1,601	44.0
		五目煮　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	チンゲン菜の塩炒め　餃子	なすと厚揚げの炒め物　とろろ芋　みそ汁　ごはん	77.6	8.1
8	火	かぼちゃのそぼろ煮	白身魚の中華蒸し（黒棒）	焼肉	1,601	52.3
		春菊の辛子和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	大根のおかか炒め　ほうれん草の白和え　みそ汁　ごはん	里芋とマイタケの煮物　カリフラワーサラダ　みそ汁　ごはん	61.8	7.8
9	水	目玉焼き	カレーライス（白い風船）	さばの生姜煮	1,554	50.4
		大根の煮物　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	コールスローサラダ　フルーツ　スープ	レンコンの味噌炒め　アスパラのドレッシング和え　みそ汁　ごはん	59.8	9.4
10	木	白菜と鶏肉のさっと煮	ハンバーグ（フルーチェ）	エビ玉	1,554	41.6
		ほうれん草のなめたけ和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	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	ひじきの炒め煮　きゅうり浅漬け　みそ汁　ごはん	59.8	8.9
11	金	キャベツとハムのソテー	チーズオムレツ（杏仁豆腐）	筑前煮	1,610	54.5
		もやしの胡麻和え　納豆　みそ汁　ごはん　牛乳	高野豆腐の煮物　菜の花の梅肉和え　みそ汁　わかめごはん	ピーマンの炒め物　白菜のフレンチ和え　みそ汁　ごはん	67.6	8.8
12	土	豆腐のとろみ煮	白身フライ（シュークリーム）	豚肉と厚揚げの煮物	1,574	48.4
		カリフラワーのサラダ　たらこ　みそ汁　ごはん　牛乳	切干大根の炒り煮　かぼちゃのサラダ　みそ汁　ごはん	きんぴらごぼう　アスパラのポン酢和え　みそ汁　ごはん	60	7.5
13	日	厚焼き玉子	鮭の柚子焼き（ワッフル）	鶏肉と青梗菜の炒め物	1,526	37.9
		刻み昆布の煮物　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	麩と茄子のそぼろ煮　菜の花の胡麻ドレ和え　清まし汁　ごはん	さつまいもの煮つけ　マカロニサラダ　みそ汁　ごはん	67.6	7.4
14	月	大根とツナの煮物	かきたまにゅうめん（いちごババロア）	ホッケの照り焼き	1,551	47.0
		小松菜の磯和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	揚げじゃが金平　しゅうまい	なすの味噌炒め　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	61.5	9.4
15	火	赤魚の塩焼き	セレクトメニュー（ねぎとろ丼・親子丼）（まんじゅう）	豆腐の五目煮	1,451 71.7	26.5 7.6
		麩の煮物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	煮菜　フルーツ　みそ汁	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	1514 71.6	32.1 7.5

15日上段はねぎとろ丼、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日前までにお願いいたします。