

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 水	豚肉とこんにゃくの煮物 長いものりかえ ぶりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	お寿司(フレンチトースト) 里芋の煮物 きゅうりのゆかりかえ みそ汁	鮭の幽庵焼き がんとみの煮物 マカロニサラダ みそ汁 ごはん	1,598	45.3
17 木	ニシンの漬け焼き 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 青梗菜の胡麻だれかえ みそ汁 ごはん	1,602	49.5
18 金	ツナと野菜の炒め物 キャベツのボン酢かえ 梅びしお 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 もやしの中華かえ 清まし汁 ごはん	お刺身 れんごんの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,592	37.6
19 土	大根とあさりの炒め煮 小松菜のなめたけかえ 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	1,501	39.6
20 日	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(せんべい) 筑前煮 なます 清まし汁	アジの塩焼き 長いもの炒め物 五目巾着 みそ汁 ごはん	1,538	39.1
21 月	はんぺんの煮物 ブロッコリーのピーナッツかえ 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 れんごんの炒め煮 ポテトサラダ 清まし汁 ごはん	1,509	47.7
22 火	オムレツ ほうれん草のごまかえ 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) 里芋の肉味噌かき フルーツヨーグルト	牛肉のしぐれ煮 アスパラソテー キャベツの塩昆布かえ みそ汁 ごはん	1,511	45.3
23 水	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそでかえ 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	コロッケ(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 もやしのゆかりかえ みそ汁 ごはん	1,562	48.0
24 木	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	サワラの梅肉焼き(ワッフル) なすの煮物 いんげんのくるみかえ 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かえ みそ汁 ごはん	1,577	46.4
25 金	車麩の煮物 白菜の中華ドレかえ ぶりかけ 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 切干かえ みそ汁 ごはん	1,546	36.0
26 土	きゃべつの煮物 菜の花の辛子かえ 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 茶碗蒸し みそ汁 ごはん	1,590	45.0
27 日	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 キャベツの中華かえ 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	1,537	37.5
28 月	かぼちゃとぜんまいの煮物 もやしの磯香かえ 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	サンドイッチ(コーヒゼリー) 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 さつまいもの炒め物 オクラの梅かえ みそ汁 ごはん	1,531	56.1
29 火	大根と豚肉の炒め煮 チンゲン菜のしらすかえ 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 たくあんかえ みそ汁 ごはん	1,604	51.9
30 水	目玉焼き ぜんまいの炒め煮 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 長いもの旨煮 いんげんのピーナッツかえ みそ汁 ごはん	1,607	44.7
31 木	ふきとがんとみの煮物 ほうれん草のなめたけかえ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	肉そば(ミニシュークリーム) 卵の花の炒り煮 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	1,584	55.4

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。

今月のおすすめメニュー＜おはぎ＞
小豆には古くから魔除けの効果があるとされています。小豆には食物繊維やたんぱく質など様々な栄養素がバランスよく含まれています。