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	水	車麩の煮物 小松菜ののり和え　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏のからあげ（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	サワラの香味蒸し きのこのピリ辛炒め　長いもの酢の物　みそ汁　ごはん	1,498 61.5	37.8 7.5
2	木	キャベツとえびの炒め物 ほうれん草のお浸し　梅びしお　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　茶飯	カレイの煮つけ ビーフンソテー　青梗菜のごまだれ和え　みそ汁　ごはん	1,498 61.6	43.1 7.3
3	金	じゃがいもと厚揚げの煮物 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（三色ゼリー） 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 車麩の卵とじ　もずく酢　みそ汁　ごはん	1,500 64.4	43.2 7
4	土	ふきとぜんまいの煮物 昆布豆　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	ぎせい豆腐（マドレーヌ） 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	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	1,578 65.5	48.7 7.8
5	日	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　春雨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 ブロッコリーのソテー　揚げ茄子のポン酢和え　みそ汁　ごはん	1,559 63.8	43.5 7.5
6	月	えびしんじょの煮物 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） じゃがいもの炒め物　菜の花のくるみ和え　スープ　パン	カレイの幽庵焼き 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	1,541 59.5	54.1 8.6
7	火	鮭の塩焼き 五目煮　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	みかづき風イタリアン（コーヒーゼリー） かぶのとろみ煮　餃子　スープ	柳川風煮 チンゲン菜と厚揚げの炒め物　とろろ芋　みそ汁　ごはん	1,575 66.5	44.4 10.2
8	水	かぼちゃのそぼろ煮 春菊の辛子和え　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	白身魚の中華あんかけ（黒棒） さつま揚げのマスタード炒め　ほうれん草の白和え　みそ汁　ごはん	焼肉 里芋とマイタケの煮物　カリフラワーの青じそドレ和え　みそ汁　ごはん	1,589 60.9	50.0 7.6
9	木	目玉焼き 大根の煮物　ふりかけ　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	サバの生姜煮 レンコンの味噌炒め　アスパラの胡麻ダレ和え　みそ汁　ごはん	1,568 58.9	53.3 8.6
10	金	白菜と鶏肉のさっと煮 ほうれん草のなめたけ和え　漬物　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	1,549 66.1	44.6 8.4
11	土	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　わかめごはん	筑前煮 ピーマンの炒め物　白菜のフレンチ和え　みそ汁　ごはん	1,580 65.1	52.0 8.8
12	日	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　アスパラのポン酢和え　みそ汁　ごはん	1,547 58.1	47.5 7
13	月	大根とツナの煮物 小松菜の磯和え　ふりかけ　みそ汁　ごはん　牛乳	かきたまにゅうめん（いちごババロア） 揚げじゃが金平　しゅうまい	ホッケの照り焼き なすの味噌炒め　かぶの甘酢漬け　みそ汁　ごはん	1,550 59.7	47.5 9.5
14	火	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（ワッフル） 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	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	1,598 67.3	50.2 7.2
15	水	赤魚の塩焼き 大根の煮物　佃煮　みそ汁　ごはん　牛乳	セレクトメニュー（ねぎとろ丼・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	1,475 66.9 1514 69.7	33.0 7.3 34.7 7.1

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。

今月のおすすめメニュー

《7日昼食の新メニュー☆みかづき風イタリアン》

新潟のご当地B級グルメ代表の「イタリアン」を再現しました！

県民に愛される味わいです(^^♪