

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)
															たんぱく質 (g)	塩分 (g)
16	木	ツナと野菜の炒め物 キャベツのボン酢和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					鶏ひき肉の田楽焼き(クレープ) かぶの煮物 もやしの中華和え 清まし汁 ごはん				エビチリ れんごんの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,553	41.1
17	金	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 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん				1,622	52.6
18	土	豚肉とごんにゃくの煮物 長いものり和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					メンチカツ(フレンチトースト) 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 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん				1,599	48.6
19	日	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 (イチゴスペシャル) ひじきの炒り煮 春雨サラダ すまし汁				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				1,541	43.6
20	月	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					炊き込みごはん(ロールケーキ) ニラ玉あんかけ 菜の花のお浸し みそ汁				アジの塩焼き さつまいもの炒め物 五目巾着 みそ汁 ごはん				1,489	43.5
21	火	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					おはぎ(おせんべい) 筑前煮 なます みそ汁				回鍋肉 れんごんの煮物 ポテトサラダ すまし汁 ごはん				1,583	48.5
22	水	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					たぬきうどん (クッキー) かぶの肉味噌がけ かぼちゃサラダ				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				1,515	52.8
23	木	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそドレ和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ (フルーツゼリー) 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 里芋の胡麻味噌和え すまし汁 ごはん				1,502	41.7
24	金	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(ミニまんじゅう) なすの煮物 いんげんのくるみ和え すまし汁 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				1,588	46.2
25	土	車麩の煮物 白菜の中華ドレ和え 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				お刺身 揚げじゃがきんぴら 切干和え みそ汁 ごはん				1,549	44.3
26	日	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 フルーツヨーグルト みそ汁 ごはん				豆腐のとろみ煮 ごぼうの炒め物 茶碗蒸し みそ汁 ごはん				1,505	44.4
27	月	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 キャベツの中華和え みそ汁 ゆかりごはん				治部煮 海老と青梗菜の炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん				1,491	31.0
28	火	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 (甘納豆) 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 レンコンの炒め物 オクラの梅和え みそ汁 ごはん				1,539	54.7
29	水	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					カレイのムニエル (ドーナツ) ビーフン炒め たくあん和え スープ ごはん				卵蒸し中華風あんかけ なすの炒め物 さつまいもサラダ すまし汁 ごはん				1,533	45.6
30	木	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和え みそ汁 ごはん				1,630	50.8
31	金	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					五目そば (ミニあんぱん) 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				1,562	48.8