

# 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)	
1	水	がんもの含め煮 大根サラダ 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					和風スパゲティ(フルーツゼリー) 若竹煮 春菊の和え物 スープ				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				1,519	40.8	
2	木	目玉焼き はんぺんの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鶏のから揚げ(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				鮭の幽庵焼き きのこのピリ辛炒め 長いもの酢の物 みそ汁 ごはん				1,720	51.9	
3	金	大根と厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					行事食 ☆ひな祭り特別メニュー☆				鶏肉の梅味焼き 車麩の卵とじ もずく酢 みそ汁 ごはん				1,576	35.9	
4	土	ホッケの塩焼き 五目豆 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ(白い風船) なすと油揚げの煮物 フルーツ みそ汁 ごはん				焼肉 れんこんと舞茸の煮物 トマトサラダ みそ汁 ごはん				1,672	49.5	
5	日	豆腐のかにあんかけ 小松菜のなめたけ和え 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳					アジの胡麻焼き(プリン) さつまいものいとこ煮 <small>春雨ときゅうりの和え物</small> みそ汁 ごはん				治部煮 ブロッコリーとホタテのソテー 青梗菜の生姜和え みそ汁 ごはん				1,568	28.1	
6	月	ぜんまいの煮物 カリフラワーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳					豚肉と厚揚げの味噌炒め(シュークリーム) 切干大根の炒り煮 かぼちゃのサラダ すまし汁 ごはん				サバの生姜煮 きんぴらごぼう アスパラのお浸し みそ汁 ごはん				1,628	46.2	
7	火	刻み昆布とかぼちゃの煮物 春菊の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の中華蒸し(ミニまんじゅう) 大根のじゃこ炒め ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん				鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもの甘辛炒め もやしのナムル みそ汁 ごはん				1,548	27.6	
8	水	スクランブルエッグ 白菜の煮浸し 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳					マカロニグラタン(ミニクレープ) ブロッコリーの煮物 菜の花とみつばの和え物 スープ ごはん				カレイの煮つけ ビーフソテー キャベツのゴマだれ和え みそ汁 ごはん				1,681	50.5	
9	木	ベーコンと野菜のコンソメ煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					カレーライス(バウムクーヘン) コールスローサラダ フルーツ スープ				麻婆豆腐 大根の煮物 アスパラの酢味噌和え みそ汁 ごはん				1,681	51.6	
10	金	鮭の塩焼き 茄子の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					煮込みハンバーグ(フルーチェ) じゃがいもの煮物 <small>カリフラワーのツナサラダ</small> みそ汁 ごはん				エビ玉 レンコンの炒め煮 きゅうりの酢の物 みそ汁 ごはん				1,728	49.2	
11	土	キャベツとハムの青じそソテー いんげんの胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳					筑前煮(エクレア) チーズオムレツ 菜の花の梅肉和え みそ汁 ごはん				刺身 かぼちゃの煮物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん				1,678	45.7	
12	日	大根のそぼろ煮 アスパラの中華和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					みそラーメン(ミニあんぱん) 青梗菜の塩炒め 餃子 フルーツ				柳川風煮 厚揚げのカレー炒め物 とろろ芋 みそ汁 ごはん				1,610	39.5	
13	月	じゃがいものクリーム煮 小松菜の磯和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳					ぎせい豆腐(抹茶ババロア) レンコンのピリ辛煮 白菜のおかか和え みそ汁 ごはん				プリの照り焼き 舞茸炒め かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん				1,638	47.7	
14	火	厚焼き玉子 刻み昆布の煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					鮭の柚子焼き(ブッセ) 麩と茄子のそぼろ煮 <small>オクラとめかぶのワサビ和え</small> 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				1,635	40.3	
15	水	赤魚の煮つけ 白菜の辛子和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					セレクトメニュー(豚丼・エビ天丼)(コーヒーゼリー) 煮菜 胡麻豆腐 みそ汁 フルーツ				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				1,645 1,618	43.9 42.2	
																73.6 71.8	8.5 8.3

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。