

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	木	オムレツ					たぬきうどん(カステラ)					牛肉のしぐれ煮					1,593	42.1
		カリフラワーの和え物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ふろふきだいこん	金時煮豆	フルーツ				アスパラソテー	きゅうりの塩昆布和え	みそ汁	ごはん	62.5	8.4
17	金	ほっけの塩焼き					鶏肉のおろし煮(シフォンケーキ)					かに玉					1,654	40.3
		かぼちゃのそぼろ煮	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	じゃがいもの炒め物	五目豆	みそ汁	ごはん			なすの炒め煮	青梗菜の胡麻だれ和え	みそ汁	ごはん	71.6	9
18	土	豚肉とこんにゃくの煮物					メンチカツ(おまんじゅう)					鮭の幽庵焼き					1,575	42.8
		長いものポン酢和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	根菜煮	マカロニサラダ	スープ	ごはん			がんもの煮物	きゃべつのしその実和え	みそ汁	ごはん	59.1	8.4
19	日	大根とあさりの炒め煮					カレイの味噌マヨネーズ焼き(シュークリーム)					肉じゃが					1,580	43.7
		小松菜のなめたけ和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	ひじきの煮物	春雨サラダ	清まし汁	ごはん			ブロッコリーとほたての炒め物	わかめとかにフレークサラダ	みそ汁	ごはん	67.6	7.6
20	月	さつま揚げの煮物					おはぎ(せんべい)					アジの塩焼き					1,558	33.9
		もやしとじゃこの炒め物	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	炒り鶏	フルーツ	なます	清まし汁			ふきの炒め物	五目巾着	みそ汁	ごはん	68.7	9.6
21	火	目玉焼き					サワラの梅醤油焼き(甘納豆)					八宝菜					1,656	45.6
		じゃがいもとハムの炒め物	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぼちゃの煮物	オクラのおろしポン酢	清まし汁	ごはん			ビーフソテー	トマトのドレッシング和え	みそ汁	ごはん	59.9	8.4
22	水	きゃべつの煮物					白身魚のバター焼き(抹茶ババロア)					豆腐のとろみ煮					1,565	38.9
		菜の花の辛子和え	鮭フレーク	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーマンソテー	金時煮豆	みそ汁	ごはん			金平ごぼう	かぶの甘酢漬	みそ汁	ごはん	59.6	7.5
23	木	はんぺんの煮物					炊き込みごはん(たいやき)					回鍋肉					1,576	41.3
		ブロッコリーのピーナッツ和え	漬物	みそ汁	ごはん	牛乳	鮭の塩昆布蒸し	菜の花のお浸し	みそ汁				れんこんの炒め煮	ほうれん草の錦糸和え	清まし汁	ごはん	63.9	8.8
24	金	ウインナーの炒め物					白身フライ(フルーツゼリー)					すきやき風					1,611	61.4
		カリフラワーの青し和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	なすの煮物	南瓜サラダ	みそ汁	ごはん			小松菜と桜えびの炒め物	もやしのゆかり和え	みそ汁	ごはん	52.3	8.9
25	土	車麩の卵とじ					豚肉の梅照り焼き(エクレア)					エビチリ					1,613	40.0
		切干和え	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	野菜炒め	筍のサラダ	みそ汁	ごはん			さつまいもの煮物	白菜の和え物	みそ汁	ごはん	64.8	9.8
26	日	ふきとがんもの煮物					肉そば(駄菓子)					ブリの西京漬け					1,584	48.0
		ほうれん草の胡麻和え	味付け海苔	みそ汁	ごはん	牛乳	ぜんまいの炒め煮	チンゲン菜のマヨネーズ和え	フルーツ				大根の煮物	アスパラとトマトの中巻風サラダ	清まし汁	ごはん	63.1	7.9
27	月	赤魚の塩焼き					和風オムレツ(コーヒーゼリー)					治部煮					1,553	46.6
		じゃがいもの金平	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	カリフラワーソテー	きゃべつのサラダ	みそ汁	ゆかりごはん			海老と青梗菜の炒め物	胡麻豆腐	みそ汁	ごはん	65.1	9.5
28	火	大根と豚肉の炒め煮					カレイのムニエル(ドーナッツ)					卵蒸し中華風あんかけ					1,601	48.0
		小松菜のしらす和え	梅びしお	みそ汁	ごはん	牛乳	ビーフと野菜の炒め物	さつま芋サラダ	スープ	ごはん			なすの炒め物	たくあん和え	みそ汁	ごはん	58.8	9.5
29	水	厚揚げの煮物					サンドイッチ(どら焼き)					塩ちゃんこ風					1,544	47.8
		もやしの磯香和え	納豆	みそ汁	ごはん	牛乳	クラムチャウダー	小松菜とホタテのザラダ	フルーツ				かぼちゃのいとこ煮	おぐらの梅和え	みそ汁	ごはん	63.7	9.2
30	木	ハムエッグ					ビーフシチュー(クッキー)					鮭の塩麴漬け					1,639	49.8
		卵の花の炒り煮	ふりかけ	みそ汁	ごはん	牛乳	コールスロー	煮りんご	ごはん	スープ			長いもの旨煮	いんげんのピーナッツ和え	みそ汁	ごはん	63.6	7
31	金	ツナと野菜の炒め物					鶏ひき肉の田楽焼き(杏仁豆腐)					お刺身					1,610	48.0
		キャベツのポン酢和え	佃煮	みそ汁	ごはん	牛乳	かぶの煮物	マカロニサラダ	みそ汁	ごはん			れんこんの炒め物	昆布豆	みそ汁	ごはん	72.2	9.2

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。