

# 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	金	オムレツ	鯖の梅醤油焼き(バウムクーヘン)	豚肉のしぐれ煮	1,605	48.5
		カリフラワーの和え物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	南瓜の煮物 <small>もやしとおくらの ボン酢和え</small> 清まし汁 ごはん	アスパラソテー きゅうりの塩昆布和え みそ汁 ごはん	64.3	9.4
17	土	白身魚のつけ焼き	鶏肉のおろし煮(イチゴババロア)	かに玉	1,504	36.2
		白菜の土佐煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ほうれん草と卵の炒め物 五目豆 みそ汁 ごはん	なすの煮物 青梗菜の胡麻だれ和え みそ汁 ごはん	71.7	7.7
18	日	豚肉と白菜の煮物	メンチカツ(蒸しパン)	鮭の幽庵焼き	1,576	48.8
		長いものボン酢和え 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 きゃべつのしそのみ和え みそ汁 ごはん	62.7	6.9
19	月	大根とあさりの炒め煮	かれの味噌マヨネーズ焼き(ミニシュークリーム)	肉じゃが	1,514	50.1
		小松菜のなめたけ和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	かぶと厚揚げの煮物 春雨サラダ 清まし汁 ごはん	ブロックリーとほたての炒め物 わかめとかにブレイクサラダ みそ汁 ごはん	69.5	8.7
20	火	さつま揚げの煮物	温卵にゆうめん(エクレア)	八宝菜	1,529	51.7
		もやしとじゃこの炒め物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ふるふきだいこん <small>きゅうりの ゆかり和え</small>	ビーフソテー トマトのドレッシング和え みそ汁 ごはん	64.5	11.3
21	水	目玉焼き	おはぎ(せんべい)	鱈の塩焼き	1,540	44.7
		<small>じゃがいもとハムの 炒め物</small> 佃煮 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	69	7.6
22	木	きゃべつの煮物	白身魚の野菜バター焼き(抹茶ババロア)	豆腐の五目煮	1,526	42.2
		きゅうりの辛子和え 鮭フレーク みそ汁 ごはん 牛乳	ビーマンソテー 煮豆 みそ汁 ごはん	えびときのこの炒め物 かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	68.2	7
23	金	はんぺんの煮物	炊き込みごはん(甘納豆)	回鍋肉	1,573	52.3
		えりんぎの炒め物 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	ひじきの炒め煮 ほうれん草の錦糸和え 清まし汁 ごはん	69.6	8
24	土	ウインナーの炒め物	白身フライ(シフォンケーキ)	すきやき風	1,555	58.9
		カリフラワーの青しそ和え 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 <small>もやしの ゆかり和え</small> みそ汁 ごはん	55.7	7.6
25	日	厚揚げの煮物	肉そば(ミニクレープ)	鶏つみれのクリーム煮	1,504	45.3
		もやしの磯香和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	ぜんまいの炒め煮 青梗菜のマヨネーズ和え	きのこソテー おくらの梅和え みそ汁 ごはん	58.9	7.6
26	月	ふきとがんもの煮物	サンドイッチ(クッキー)	プリの西京漬け	1,600	64.1
		ほうれん草の胡麻和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	クラムチャウダー <small>野菜とホタテの ソテー</small> フルーツ	かぶの煮物 アスパラとトマトの中華風サラダ 清まし汁 ごはん	64.2	7.6
27	火	だし巻き玉子	ビーフシチュー(ピーナッツパン)	鮭の塩麴漬け	1,614	50.9
		卵の花の炒り煮 梅干し 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 <small>いんげんの ピーナッツ和え</small> みそ汁 ごはん	66.7	8
28	水	大根と豚肉の炒め煮	カレイのムニエル(白い風船)	卵蒸し中華風あんかけ	1,536	51.6
		小松菜のしらす和え 佃煮 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	57.9	8.4
29	木	車麩の卵とじ	豚肉の梅照り焼き(プリン)	エビチリ	1,529	44.2
		切干和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	野菜炒め アスパラーサラダ みそ汁 ごはん	芋煮 白菜の和え物 みそ汁 ごはん	64.3	8.3
30	金	ほっけの塩焼き	和風オムレツ(ドーナツ)	治部煮	1,517	46.0
		じゃがいもの煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	カリフラワーソテー きゃべつの浅漬け みそ汁 <small>ゆかりごは</small>	海老と青梗菜の炒め物 胡麻豆腐 みそ汁 ごはん	70.2	8.7
31	土	ツナと野菜の炒め物	鶏ひき肉の田楽焼き(杏仁豆腐)	白身魚の漬け焼き	1,505	45.0
		切干大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	かぶの煮物 きゅうりの甘酢和え みそ汁 ごはん	れんごんの炒め物 昆布豆 みそ汁 ごはん	69.7	8

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。