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)
16	土	ツナと野菜の炒め物 キャベツのポン酢和え　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 れんこんの炒め物　金時煮豆　みそ汁　ごはん	1,550 61.9	41.1 8.5
17	日	ニシンの漬け焼き 厚揚げのそぼろ煮　漬物　みそ汁　ごはん　牛乳	鶏肉のおろし煮(レアチーズムース) じゃがいもの炒め物　ごま豆腐　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	1,554 65.1	48.3 8.4
18	月	豚肉とこんにゃくの煮物 長いもののり和え　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	1,597 59.9	48.5 8.2
19	火	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	☆握り寿司☆（イチゴスペシャル） ひじきの炒り煮　春雨サラダ　アサリの味噌汁	肉じゃが ブロッコリーの炒め物　キャベツとオクラの和え物　みそ汁　ごはん	1,528 65.4	43.6 8.6
20	水	はんぺんの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え　ふきみそ　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 れんこんの煮物　ポテトサラダ　すまし汁　ごはん	1,605 54.7	48.7 7.6
21	木	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	炊き込みご飯（ロールケーキ） ニラ玉あんかけ　菜の花のお浸し　みそ汁	サバの塩焼き さつまいもの炒め物　五目巾着　みそ汁　ごはん	1,547 66.5	50.9 8.7
22	金	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（プリン） 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	1,480 54.4	48.8 9
23	土	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（チーズ蒸しパン） 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	1,544 52.9	44.5 8.7
24	日	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 ビーフンソテー　ブロッコリーのドレッシング和え　みそ汁　ごはん	1,586 67.6	46.2 8.9
25	月	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(ピーチムース) 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	1,520 60.9	43.6 8.1
26	火	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(カスタードケーキ) ピーマンソテー　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	1,536 61.4	48.1 8.2
27	水	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	1,479 72	31.0 9.3
28	木	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	1,523 54.1	52.3 8.8
29	金	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	1,512 59.3	45.1 8.5
30	土	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(クッキー) 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	1,618 59.7	55.8 7.3
31	日	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） 卯の花の炒り煮　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	1,563 60.8	48.8 7.6

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　≪　おはぎ　≫

春分の日は「ぼたもち」と言われます。
小豆に含まれる「ポリフェノール」は、活性酸素を減らして体内の老化を防ぎます。
また、こしあんやきなこは、鉄分が豊富に含まれています。