

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 土	車麩の煮物 小松菜とツナの和え物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鶏のからあげ (カステラ) キャベツのトマト煮 かぶの甘酢和え みそ汁 ごはん	サワラの香味蒸し きのこのピリ辛炒め 長芋の和え物 みそ汁 ごはん	1,524	38.0
	キャベツと鶏肉の炒め物 ほうれん草のお浸し 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳	ジャーマンオムレツ (バウムクーヘン) なすと油揚げの煮物 フルーツ みそ汁 わかめごはん	カレイの煮つけ ビーフソテー 青梗菜のごまだれ和え みそ汁 ごはん	1,514	44.0
3 月	じゃがいもと厚揚げの煮物 いんげんのピーナツ和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	ちらし寿司 (三色ゼリー) 里芋のごまみそ煮 菜の花のお浸し 清まし汁	鶏肉のパン粉焼き 車麩の卵とし もすく酢 みそ汁 ごはん	1,488	41.0
	ふきとぜんまいの煮物 昆布豆 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ぎせい豆腐 (ミニあんぱん) レンコンのピリ辛煮 アスパラサラダ みそ汁 ゆかりごはん	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	1,573	48.6
5 水	スクランブルエッグ 白菜の煮浸し 梅干し みそ汁 ごはん 牛乳	赤魚の胡麻焼き (プリン) かぼちゃのいとこ煮 春雨ときゅうりの和え物 みそ汁 ごはん	鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのソテー 揚げ茄子のボン酢和え みそ汁 ごはん	1,567	43.9
	えびしんじょの煮物 きゃべつのおかか和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	マカロニグラタン (エクレア) じゃがいもの炒め物 菜の花のくのみ和え スープ パン	カレイの幽庵焼き さつまいもと刻み昆布の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁 ごはん	1,513	53.2
7 金	鮭の塩焼き 五目煮 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	みかづき風イタリアン (コーヒーゼリー) 大根の煮物 フルーツ スープ	柳川風煮 チンゲン菜と厚揚げの炒め物 とうろろ芋 みそ汁 ごはん	1,476	41.7
	かぼちゃのそぼろ煮 春菊の辛子和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	白身魚の中華あんかけ (ドーナツ) さつま揚げのマスタード炒め ほうれん草の白和え みそ汁 ごはん	焼肉 里芋とマイタケの煮物 カリフラワーの青じそドレ和え みそ汁 ごはん	1,635	56.4
9 日	目玉焼き カブの煮物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カレーライス (白い風船) コールスローサラダ フルーツ スープ	サバの生姜煮 レンコンの味噌炒め アスパラの胡麻ダレ和え みそ汁 ごはん	1,556	51.7
	白菜と鶏肉のさっと煮 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	ハンバーグ (ピーチムース) じゃがいもの煮物 カリフラワーのツナサラダ みそ汁 ごはん	エビ玉 ひじきの炒め煮 きゅうり浅漬け みそ汁 ごはん	1,554	45.1
11 火	キャベツとハムのソテー もやしの胡麻和え 納豆 みそ汁 ごはん 牛乳	麻婆茄子 (杏仁豆腐) 高野豆腐の煮物 菜の花の梅肉和え みそ汁 ごはん	筑前煮 ビーマンの炒め物 白菜のフレンチ和え みそ汁 ごはん	1,559	50.4
	豆腐のとろみ煮 カリフラワーのサラダ たらこ みそ汁 ごはん 牛乳	白身フライ (黒棒) 切干大根の炒り煮 かぼちゃのサラダ みそ汁 ごはん	豚肉と厚揚げの煮物 きんぴらごぼう アスパラのボン酢和え みそ汁 ごはん	1,555	44.7
13 木	大根とツナの煮物 小松菜の磯和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	かきたまにゆうめん (ミニクリームパン) じゃが芋の金平 ごま豆腐	ホッケの照り焼き なすの味噌炒め かぶの甘酢漬け みそ汁 ごはん	1,518	46.1
	厚焼き玉子 刻み昆布の煮物 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳	鮭の柚子焼き (カスタードワッフル) 麩とかぶのそぼろ煮 菜の花の胡麻ドレ和え 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	1,504	46.8
15 土	赤魚の塩焼き 大根の煮物 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳	セレクトメニュー (ねぎとろ丼・親子丼) (抹茶まんじゅう) 煮菜 餃子 みそ汁	豆腐の五目煮 じゃがいもの炒め物 切干し和え みそ汁 ごはん	1,541 70.7	39.1 8.6
				1,502 67.6	37.4 8.7

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日前までをお願いいたします。