

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日	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 れんごんの炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん	1,550	41.1
17月	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	48.3
18火	豚肉とこんにゃくの煮物 長いものり和え 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	48.5
19水	高野豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	カレイの味噌マヨネーズ焼き(イチゴスペシャル) ひじきの炒り煮 春雨サラダ すまし汁	肉じゃが 青梗菜の炒め物 キャベツの青しそ和え みそ汁 ごはん	1,570	45.2
20木	はんぺんの煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 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 れんごんの煮物 ポテトサラダ すまし汁 ごはん	1,605	48.7
21金	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	50.9
22土	オムレツ ほうれん草のごま和え 味付け海苔 みそ汁 ごはん 牛乳	ためきうどん(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	48.8
23日	ウインナーの炒め物 カリフラワーの青しそ和え 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	お刺身 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	44.5
24月	厚揚げと人参の煮物 鍋しぎ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳	サワラの梅肉焼き(黒糖まんじゅう) なすの煮物 いんげんのくみみとえ すまし汁 ごはん	八宝菜 ビーフソテー ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁 ごはん	1,582	38.1
25火	中華風卵炒め かぼちゃのピーナッツ和え ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳	豚肉の生姜焼き(いちごムース) かぶの煮物 アスパラサラダ みそ汁 ごはん	肉豆腐 揚げじゃがきんぴら 切干和え みそ汁 ごはん	1,665	58.7
26水	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	お寿司(ととやき) ビーマンソテー キャベツの中華和え 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	48.1
27木	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 フルーツヨーグルト 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	31.0
28金	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(たまご・ゴンビーフ・ジャム)(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	52.3
29土	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(チョコワッフル) ビーフ炒め 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	45.1
30日	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	55.8
31月	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) 卵の花の炒り煮 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	48.8

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日前までをお願いいたします。

今月のおすすめメニュー < おはぎ >

春分の日には「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。