

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)
1	日	吉野煮 白菜の海苔酢和え 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					白身魚の香味蒸し きのこのピリ辛炒め ごま豆腐 みそ汁 ごはん				1,501	36.6
2	月	さわらの塩焼き 菜の花のたくあん和え 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					ジャーマンオムレツ (パウムクーヘン) なすと油揚げの煮物 パナナ みそ汁 ごはん					カレイの煮つけ ビーフソテー 青梗菜のごまドレ和え みそ汁 ごはん				1,516	44.0
3	火	冬瓜と高野豆腐の煮物 ブロッコリーとかにかまの和え物 漬物 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 車麩の卵とじ もずく酢 みそ汁 ごはん				1,484	41.0
4	水	炒り卵 キャベツのサラダ ふりかけ 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 カリフラワーサラダ みそ汁 ごはん					豚肉の味噌漬け焼き 海老とじゃがいものソテー もやしの磯香和え みそ汁 ごはん				1,603	48.9
5	木	あさりと白菜の煮物 納豆 漬物 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 揚げ茄子のポン酢和え みそ汁 ごはん				1,551	43.3
6	金	目玉焼き風 かぼちゃと玉ねぎのサラダ たいみそ 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 菜の花のくるみ和え 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				1,492	50.9
7	土	ウィンナーと野菜のソテー ブロッコリーの黄金和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					みかづき風イタリアン (コーヒゼリー) 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 とうろ芋 みそ汁 ごはん				1,417	35.5
8	日	赤魚の照り焼き 菜の花のマヨサラダ ごま昆布 みそ汁 ごはん 牛乳					牛肉のしぐれ煮 (ドーナツ) キャベツの炒め物 もやしの塩昆布和え みそ汁 ごはん					白身魚の中華あんかけ 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				1,533	48.2
9	月	車麩の利休煮 菜の花の酢味噌和え 漬物 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 パナナ スープ					サバの生姜煮 もやしのオイスター炒め チンゲン菜のピーナツ和え みそ汁 ごはん				1,512	50.5
10	火	一口がんもの煮物 ブロッコリーのお浸し 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				1,571	47.6
11	水	ひじき入り玉子焼き カリフラワーのサラダ ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					麻婆茄子 (杏仁豆腐) 高野豆腐の煮物 春菊のおかか和え みそ汁 ごはん					筑前煮 ピーマンの炒め物 白菜のお浸し みそ汁 ごはん				1,506	46.6
12	木	大豆のそぼろ煮 ほうれん草のポン酢和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚フライ (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 もやしの中華和え みそ汁 ごはん				1,620	50.9
13	金	炒り卵 ブロッコリーとツナのサラダ 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 餃子					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				1,497	43.4
14	土	白菜と鶏団子の旨煮 わかめの酢の物 佃煮 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				1,573	47.3
15	日	厚焼き玉子 いんげんのピーナツ和え ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					ねぎとろ丼 (抹茶まんじゅう) 煮菜 きゅうりのしらす和え 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				1,447	34.0

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。