

# 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月	車麩の煮物 納豆 漬物 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 白菜の炒め物 金時煮豆 みそ汁 ごはん				1,529	40.3
17火	さわらの味噌風味焼き 白菜の昆布和え 梅びしお みそ汁 ごはん 牛乳					握り寿司(レアチーズムース) じゃがいもの炒め物 ごま豆腐 みそ汁				かに玉 なすの炒め煮 青梗菜の和え物 みそ汁 ごはん				1,562	49.2
18水	野菜卵炒め カリフラワーの甘酢和え 漬物 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 ほうれん草ナムル みそ汁 ごはん				1,485	41.0
19木	鶏団子のコンソメ煮 白菜とわかめの酢の物 たいみそ 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 ごはん				肉じゃが 青梗菜の炒め物 キャベツの浅漬け みそ汁 ごはん				1,506	43.4
20金	炒り卵 いんげんの生姜醤油和え 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				1,553	47.1
21土	イワシのみぞれ煮 おくらとなめこのめんつゆ和え ごま昆布 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				1,553	51.5
22日	白菜と鶏団子の旨煮 ブロッコリーとかにかまの和え物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					たぬきうどん(フルーツゼリー) かぶの肉味噌かけ バナナ				焼肉 里芋の煮物 わかめの酢の物 みそ汁 ごはん				1,464	47.3
23月	炒り豆腐 大根の梅おかか和え ゆずみそ みそ汁 ごはん 牛乳					コロッケ(チーズ蒸しパン) 厚揚げの煮物 春菊の和え物 みそ汁 ごはん				肉豆腐 小松菜の炒め物 里芋の胡麻味噌和え すまし汁 ごはん				1,581	49.5
24火	目玉焼き風 白菜の酢の物 ふりかけ みそ汁 ごはん 牛乳					サワラの味噌漬け焼き(黒糖まんじゅう) なすの煮物 ほうれん草のくるみ和え すまし汁 ごはん				八宝菜 ブロッコリーのマスタード炒め もずく酢 みそ汁 ごはん				1,521	43.4
25水	炒り鶏 ほうれん草の菜種和え たいみそ 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 青梗菜のゴマドレ和え みそ汁 ごはん				お刺身 きんぴらごぼう マカロニサラダ みそ汁 ごはん				1,497	44.6
26木	赤魚の塩焼き キャベツの梅肉和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					白身魚の香味蒸し(ととやき) 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 茶碗蒸し 大根サラダ みそ汁 ごはん				1,456	42.3
27金	ひじき入り玉子焼き カリフラワーのボン酢和え ふりかけ 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				1,466	30.1
28土	厚揚げ薄くす煮 ほうれん草のなめたけ和え 漬物 みそ汁 ごはん 牛乳					サンドイッチ(たまご・コンビーフ・ジャム)(甘納豆) クラムチャウダー ブロッコリーサラダ フルーツ				塩ちゃんご風 小松菜の炒め物 かぶの柚子和え みそ汁 ごはん				1,459	50.0
29日	さばの塩焼き カリフラワーのサラダ 佃煮 みそ汁 ごはん 牛乳					カレイのムニエル(ココアワッフル) ビーフン炒め 白菜の浅漬け 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				1,490	42.7
30月	オムレツ キャベツの塩昆布和え たいみそ 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				鮭の塩麹焼き 大根の旨煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁 ごはん				1,522	46.9
31火	ベーコンと野菜の炒め物 ほうれん草のワサビ醤油和え ふりかけ 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 かぼちゃサラダ				ブリの照り焼き 里芋の煮物 切り干し和え みそ汁 ごはん				1,497	49.3

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。