

H30年3月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
				3月1日	3月2日	3月3日
<p>★メニューは変更になる可能性があります。カロリーは目安となります。 ★11日、21日、25日、31日は休みとなります。</p>						
				<p>ごはん スープ (キャベツ、人参) 煮込みハンバーグ もやしのオイスケソース炒め 酢の物 (胡瓜、しらす干し)</p> <p>610kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (玉葱、麩) フライ盛り合わせ キンピラゴボウ ジョア</p> <p>740kcal</p>	<p>お花寿司 清汁 (花麩、三つ葉) 春野菜の炊き合わせ 三色花ゼリー</p> <p>610kcal</p>
3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日
<p>ごはん 清汁 (絹さや、しめじ) 魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 アスパラの梅肉和え</p> <p>600kcal</p>	<p>ひじきご飯 味噌汁 (白菜) 魚のおろし煮 くるみあえ 牛乳</p> <p>660kcal</p>	<p>パン (バターロール) マッ加里ソ ベジタブルチャウダー オムレツミートソースかけ 野菜サラダ (春) フルーツヨーグルト</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん) チキンチャップ 揚げだし豆腐 みつまめ</p> <p>680kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (えのき、わかめ) 魚の梅焼き いりどり 白菜の甘酢漬</p> <p>660kcal</p>	<p>ハヤシライス ジュリアンスープ イタリアンサラダ ヤクルト</p> <p>780kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (わかめ、たまねぎ) チキンカツ マカロニサラダ 果物 (オレンジ)</p> <p>620kcal</p>
3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日
	<p>ごはん 味噌汁 (油揚げ、白菜) タンドリイチキン ひじきと大豆の煮付け 牛乳</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ (小松菜、人参) 青椒肉絲 かぼちゃの煮物 杏仁豆腐</p> <p>720kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (キャベツ、ねぎ) 鯖の生姜焼き いり豆腐 おひたし (春菊)</p> <p>710kcal</p>	<p>芽吹きそば わかめ御飯 野菜サラダ (ツナ・コーン) フルーツ</p> <p>660kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根、葉大根) 魚の塩焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬</p> <p>620kcal</p>	<p>ごはん 中華スープ かに玉 しゅうまい もやしのナムル</p> <p>660kcal</p>
3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
<p>ごはん 味噌汁 (豆腐なめこ) 魚の香梅煮 油揚げの詰め煮 ヘルシーサラダ</p> <p>630kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (油揚げ、たまねぎ) 酢豚 はるさめサラダ 果物 (みかん缶)</p> <p>820kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (もやし、ねぎ) 鶏肉のからあげ 筍の土佐煮 菜の花の辛しあえ</p> <p>690kcal</p>	<p style="text-align: center;">春分の日</p> 	<p>ごはん スープ (ほうれん草、コン) 魚の西京焼き ジャーマンポト ジョア</p> <p>740kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (花麩、三つ葉) 牛肉とピーマンのソウルフライ炒め 棒三絲 果物 (オレンジ)</p> <p>755kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (大根) メンチカツ パンチンサラダ 蕪とわかめのピリリ漬</p> <p>740kcal</p>
3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日
	<p>ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春巻き 和列とカニカマの中華風炒め</p> <p>760kcal</p>	<p>カツカレー コールスローサラダ 漬物 (福神漬、うづら) 飲むヨーグルト</p> <p>820kcal</p>	<p>ごはん 味噌汁 (豆腐、ねぎ) 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 厚焼き卵</p> <p>610kcal</p>	<p>ごはん 清汁 (はんぺん、抄子) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ ヨーグルト</p> <p>660kcal</p>	<p>鶏南蛮うどん 茄子のはさみ揚げ ホウレンソウとミツバの 桜餅 お浸し</p> <p>645kcal</p>	