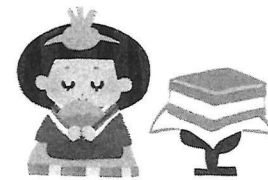





H31年3月献立表



日	月	火	水	木	金	土
<p>3月のお休みは、 10日(日)・21日(木)・24日(日)・30日(土)・31日(日)です。</p> <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。</p>						
3月 3日		3月 4日		3月 5日		3月 6日
ちらし寿司 清汁(花麩、三つ葉) 春野菜の炊き合わせ ひなまつりデザート <i>600kcal</i>	ごはん 清汁(なると、ねぎ) 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	ひじきご飯 味噌汁(白菜) 魚のおろし煮 くるみあえ 牛乳	タン麺 五目チャーハン 胡瓜の梅和え 果物(マンゴー)	パン(バターロール) マーガリン 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	ごはん スープ(キャベツ、人参) 煮込みハンバーグ もやしのオリーブソース炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し) <i>610kcal</i>	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 <i>820kcal</i>
3月 7日		3月 8日		3月 9日		3月 10日
ちらし寿司 清汁(花麩、三つ葉) 春野菜の炊き合わせ ひなまつりデザート <i>600kcal</i>	ごはん 清汁(なると、ねぎ) 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	ひじきご飯 味噌汁(白菜) 魚のおろし煮 くるみあえ 牛乳	タン麺 五目チャーハン 胡瓜の梅和え 果物(マンゴー)	パン(バターロール) マーガリン 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	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	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 <i>720kcal</i>
3月 11日		3月 12日		3月 13日		3月 14日
 3月10日	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)	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)	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	ごはん 味噌汁(油揚げ、白菜) タンドリーチキン ひじきと大豆の煮付け 牛乳	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	ごはん 味噌汁(大根、葉大根) 魚の塩焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬け <i>530kcal</i>
3月 15日		3月 16日		3月 17日		3月 18日
3月10日	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)	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)	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	ごはん 味噌汁(油揚げ、白菜) タンドリーチキン ひじきと大豆の煮付け 牛乳	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	ごはん 味噌汁(大根、葉大根) 魚の塩焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬け <i>530kcal</i>
3月 19日		3月 20日		3月 21日		3月 22日
親子丼 清汁(青菜、麩) 切り昆布とちくわの煮物 ジョア	肉うどん 竹輪の磯辺てんぷら ほうれん草の胡麻和え おはぎ	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)	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	春分の日 	ごはん 清汁(花麩、三つ葉) 牛肉とピーマンのショウガ炒め 大根とイカの煮物 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(大根) メンチカツ タラモサラダ 蕪とキャリのピリリ漬け <i>720kcal</i>
3月 23日		3月 24日		3月 25日		3月 26日
親子丼 清汁(青菜、麩) 切り昆布とちくわの煮物 ジョア <i>620kcal</i>	肉うどん 竹輪の磯辺てんぷら ほうれん草の胡麻和え おはぎ	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)	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	春分の日 	ごはん 清汁(花麩、三つ葉) 牛肉とピーマンのショウガ炒め 大根とイカの煮物 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(大根) メンチカツ タラモサラダ 蕪とキャリのピリリ漬け <i>720kcal</i>
3月 27日		3月 28日		3月 29日		3月 30日
3月24日	ごはん マーボー豆腐 スープ餃子 きゅうりのザーサイ和え ヤクルト	カツカレー コールスローサラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) コーヒーゼリー	ごはん 清汁(はんぺん、杓ウ) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ ヨーグルト	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	ごはん 味噌汁(えのき、わかずか) 魚の梅焼き いりどり 白菜の甘酢漬け	 3月30日
3月 31日		3月 31日		3月 31日		3月 31日
 3月31日	ごはん マーボー豆腐 スープ餃子 きゅうりのザーサイ和え ヤクルト <i>785kcal</i>	カツカレー コールスローサラダ 漬物(福神漬け・ラッキョウ) コーヒーゼリー	ごはん 清汁(はんぺん、杓ウ) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ ヨーグルト <i>660kcal</i>	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 <i>650kcal</i>	ごはん 味噌汁(えのき、わかずか) 魚の梅焼き いりどり 白菜の甘酢漬け <i>650kcal</i>	 3月30日