
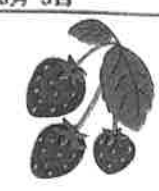

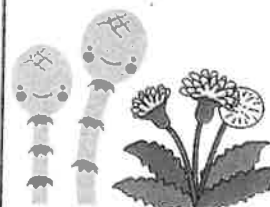

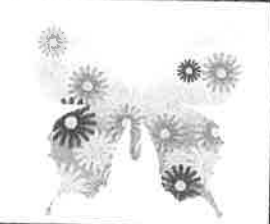


# 3月献立表

日	月	火	水	木	金	土
<b>3月のお休みは、 6日(日)・13日(日)・20日(日)・ 21日(月)・27日(日)です。</b>		3月1日 ごはん スープ 煮込みハンバーグ 野菜炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し)  610kcal	3月2日 ごはん 清汁 さわらの西京焼き じゃがいものクリーム煮 アスパラの胡麻ドレ和え  630kcal	3月3日 ちらし寿司 清汁 春野菜の炊き合わせ 雑穀   630kcal	3月4日 ごはん 味噌汁 チキンチャップ かぼちゃの煮物 ヨーグルト  650kcal	3月5日 牛丼 味噌汁 白和え 果物   740kcal
3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
 3月13日	ごはん 味噌汁 トンカツ マカロニサラダ 果物  660kcal	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 果物(マンゴー)  640kcal	ごはん 清汁 鯖の味噌煮 いり豆腐 おひたし(しろ菜)  680kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ひじきとさつまあげの煮物 牛乳  720kcal	ハヤシライス コンソメスープ イタリアンサラダ ヨーグルト  740kcal	パン(バターロール) ジャム(ブルーベリー) チャウダー オムレツモートソースかけ サラダ 牛乳  660kcal
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	
 3月20日	ごはん 中華スープ 青梗肉絲 しゅうまい 杏仁豆腐  720kcal	山菜御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 衝とがんもの煮物 風車サラダ  600kcal	ごはん 味噌汁 酢豚 もやしのナムル 果物  620kcal	親子丼 清汁 ほうれん草のピーナッツ和え ジョア  630kcal	肉うどん 竹輪の揚げてんぷら ささげのお浸し おはぎ  640kcal	ごはん 味噌汁 鮭の山椒バター焼き 肉じゃが キャベツの生薬漬け  600kcal
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	
 3月27日	春分の日 ごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ ひき肉・なす・しめじのシソ和え ヘルシーサラダ  620kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 厚焼き餅  670kcal	ごはん 清汁 牛肉とピーマンのソテー 大根の煮物 果物  710kcal	ごはん 味噌汁(大根) メンチ&ハムカツ タラモサラダ 鮎とわかしのピリリ漬け  770kcal	ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 きゅうりのザーサイ和え コーヒーゼリ...  760kcal	
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	★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。		
 3月27日	ごはん 清汁 回鍋肉 餃子 ヤクルト  630kcal	ビーフカレー スープ コールスローサラダ 漬物(福神漬け・うづか) オレンジジュース  780kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ 筈の土佐煮 菜の花の辛しあえ  645kcal	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル いりどり 白菜の甘酢漬け  640kcal		