

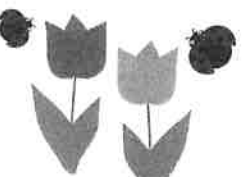



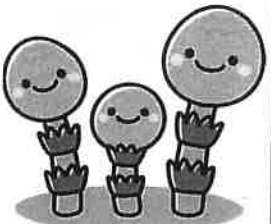


令和5年3月献立表

日	月	火	水	木	金	土	
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	
<p>🌸3月のお休みは 5日(日)・12日(日)・19日(日) 21日(祝)・26日(日)です。</p> <p>🌸メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>🌸カロリーは目安となります。</p>			<p>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)</p> 	<p>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</p>	<p>ちらし寿司 清汁 春野菜の炊き合わせ 桜餅</p>	<p>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</p>	<p>610kcal</p> <p>630kcal</p> <p>630kcal</p> <p>650kcal</p>
3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	
	<p>牛丼 味噌汁 白和え 果物</p>	<p>ごはん 味噌汁 トンカツ マカロニサラダ 果物</p>	<p>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)</p>	<p>ごはん 清汁 鯖の味噌煮 いり豆腐 おひたし(しろ菜)</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>740kcal</p> <p>660kcal</p> <p>670kcal</p> <p>680kcal</p> <p>720kcal</p> <p>740kcal</p>
3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	
	<p>ごはん カレースープ スペイン風オムレツ サラダ 牛乳</p>	<p>ごはん 中華スープ 青椒肉絲 しゅうまい 杏仁豆腐</p>	<p>山菜御飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 筍とがんもの煮物 里芋サラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁 酢豚 もやしのナムル 果物</p>	<p>親子丼 清汁 ほうれん草のピーナッツ和え ジョア</p>	<p>ごはん 味噌汁 鮭の山椒バター焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬</p>	<p>670kcal</p> <p>720kcal</p> <p>600kcal</p> <p>620kcal</p> <p>630kcal</p> <p>600kcal</p>
3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	
	<p>肉うどん 竹輪の磯辺てんぷら ささげのお浸し おはぎ</p>	<p>春分の日</p> 	<p>ごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ たとねの肉シソ炒め ヘルシーサラダ</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 厚焼き卵</p>	<p>ごはん 清汁 牛肉とピーマンのショウガ炒め 大根の煮物 果物</p>	<p>ごはん 味噌汁 メンチ&ハムカツ タラモサラダ 蕪とわかしのピリリ漬</p>	<p>640kcal</p> <p>620kcal</p> <p>670kcal</p> <p>710kcal</p> <p>770kcal</p>
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 ワンタンスープ マーボー豆腐 きゅうりのザーサイ和え コーヒーゼリー</p>	<p>ごはん 清汁 回鍋肉 餃子 ヤクルト</p>	<p>ビーフカレー スープ コールスローサラダ 漬物(福神漬け・うかつお) オレンジジュース</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉のからあげ 筍の土佐煮 菜の花の辛しあえ</p>	<p>ごはん 味噌汁 鮭のムニエルタルソース いりどり 白菜の甘酢漬</p>		<p>760kcal</p> <p>630kcal</p> <p>780kcal</p> <p>650kcal</p> <p>640kcal</p>