

3月のお献立

	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(南瓜) 菜の花と ベーコン炒め 白菜煮びたし たらこふりかけ 412kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) 高野豆腐と 大根煮 チンゲン菜和え ゆずみそ 349kcal	食パン マーマレードサンド 牛乳(温) オムレツ 枝豆キャベツサラダ 548kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) えび団子煮 青菜の生姜和え のり佃煮 361kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) 豆腐の卵あんあけ ほうれん草の ドレッシング和え 梅びしお 409kcal	食パン いちごジャムサンド 牛乳(温) スクランブルエッグ 野菜のコンソメ煮 621kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) 厚揚げ甘みそ煮 アスパラ和え 卵ふりかけ 475kcal
昼	ご飯 みそ汁(白菜) 豚肉と根菜の芋煮 春菊の錦糸卵和え オレンジ 515kcal	焼そば 玉ネギスープ マセドアンサラダ 桃のゼリー 620kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ・ネギ) 鶏肉バター正油焼 ジャーマンポテト ひじきともやしサラダ 645kcal	カレーライス コンソメスープ (セロリ・大根葉) ツナサラダ フルーツ寒天 656kcal	ご飯 すまし汁 (しいたけ・貝割菜) 鯖のゆず風味焼 ちくわと冬瓜煮 なます 475kcal	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・万能ネギ) 鶏肉の梅干煮 ニラともやし炒め カリフラワー酢みそ 476kcal	ご飯 コンソメスープ (ミックスベジタブル) ハンペンサンドフライ ジャーマンポテト インゲンおかか和え 560kcal
おやつ	フルーツヨーグルト 58kcal	みそパイ 90kcal	どら焼き 72kcal	ホーム喫茶	ミニチョコパン 142kcal	ワッフル 68kcal	ロールケーキ 70kcal
夕	ご飯 すまし汁 (大根・ネギ) むきカレイの煮付 つみれとレンコン煮 キャベツゆかり和え 476kcal	ご飯 すまし汁 (豆腐・貝割菜) 鶏肉のゴマ焼き インゲンのツナ和え カリフラワーの おかかしょう油 450kcal	ご飯 みそ汁(えのき) みそ汁(えのき) なすの甘みそかけ きゅうりの浅漬 503kcal	ご飯 みそ汁 (大根・油揚) 白身魚の南蛮漬 南瓜煮 バナナ 579kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 豚肉の 焼き肉のタレ炒め きゅうりとしらすの おろし酢和え 白いんげん豆甘煮 576kcal	ご飯 みそ汁(小町麩) メバルのマヨ焼き 五目煮豆 キャベツの 梅肉和え 583kcal	ご飯 みそ汁(もやし) 鶏肉のネギだれ 白菜和え づぼ漬 429kcal

寒い日の中にも温かい日が何日か入って来るようになりました。5日は焼きそばになっています。

