

3月のお献立

	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(白菜) ほっけ焼き なすのそぼろ煮 かつおふりかけ  466kcal	黒糖パン ミニチョコパン 牛乳(温) 鶏肉と野菜のトマト煮 スパゲティーサラダ  584kcal	ご飯 みそ汁(なす) ウインナー野菜炒め しらすおろし たいみそ  428kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) 高野豆腐のあんかけ ほうれん草お浸し たらこふりかけ  385kcal	ご飯 みそ汁(小町麩) えびと野菜のソテー 白菜きゅうりの ゴマみそ和え 梅びしお  405kcal	レーズンパン ミニ白あんパン 牛乳(温) クリームシチュー キャベツサラダ  492kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) 炒り卵 揚げなす煮 ゆずみそ  515kcal
昼	ご飯 みそ汁 (とろろ昆布) 揚げ出し豆腐 肉じゃが いちごヨーグルト   691kcal	【駅弁の日】 峠の釜めし風 みそ汁 (玉ネギ・青ネギ) 漬物盛り合わせ バナナ  489kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) ぶりの照り焼 小松菜の五目浸し 白菜漬   481kcal	ご飯 みそ汁(チンゲン菜) メバルのレモン焼 大根のピリ辛炒め ゆかり和え   466kcal	ご飯 すまし汁(豆腐・ネギ) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー炒め マンゴー   564kcal	赤飯 すまし汁 (もやし・人参) 鯖のみそ煮 南瓜煮 春菊和え   553kcal	ご飯 コンソメスープ (白菜・ベーコン) カレイのトマトソース ごぼうサラダ オレンジ  584kcal
おやつ	誕生会ケーキ 155kcal	栗のババロア 138kcal	ミニたい焼き 98kcal	ホワイトデーおやつ 85kcal	いちごのフルーチェ 44kcal	クレープ 72kcal	あんどーナッツ 91kcal
夕	ご飯 すまし汁 (庄内麩・ネギ) 豚ひき肉の卵とじ 切り干し大根煮 桜大根漬  485kcal	ご飯 かき玉汁 あぶらカレイ磯香蒸 レンコン炒め うずら豆甘煮   522kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) 豚肉の生姜焼 海藻サラダ キウイ  533kcal	ご飯 みそ汁 ぎせい豆腐 さつま芋の金平風 しば漬   541kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・貝割菜) 白身魚のマヨ焼 大根のあんかけ 菜の花和え   489kcal	ご飯 すまし汁 (そうめん・花麩) 豚肉チンゲン菜炒め インゲン煮 白菜のなめ茸和え  570kcal	ご飯 中華スープ (春雨・しいたけ) マーボー豆腐 冬瓜煮 もやしのナムル  540kcal

12昼は釜めし型の弁当箱に詰めてお出しします。峠の釜めしの雰囲気でお召し上がりください。

