



# 3月のお献立

	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(さつまいも) 魚肉ソーセージと グリンアスパラ炒め 納豆 赤しその実漬け 477kcal	食パン ブルーベリージャムサンド 牛乳(温) コンソメ煮 もやしサラダ 596kcal	ご飯 みそ汁(キャベツ) ハンペン焼き チンゲン菜中華和え たいみそ 396kcal	ご飯 みそ汁(じゃが芋) ちくわと野菜炒め 小松菜の辛子和え アミの佃煮 387kcal	ご飯 みそ汁(白菜・人参) 白身魚すりみ揚煮 ブロッコリーお浸し のりの佃煮 427kcal	ミニピーナツパン レーズンロール 牛乳(温) スクランブルエッグ 大根サラダ 442kcal	ご飯 みそ汁(あおさ) 豚肉とゴボウ煮 青菜のなめ茸和え 梅びしお 385kcal
昼	しょうゆラーメン 海鮮シュウマイ みかんゼリー  530kcal	ご飯 みそ汁(大根) 赤魚のあんかけ 金平ゴボウ ごま酢和え 477kcal	そぼろ丼 みそ汁 (とろろ昆布・貝割菜) しぎなす フルーツヨーグルト  501kcal	ご飯 みそ汁 (白玉麩・ネギ) 鶏肉の香味焼 刻み昆布煮 インゲンボン酢和え  658kcal	ご飯 みそ汁(小松菜) 豚肉の 焼き肉タレ炒め 春雨サラダ バナナ 596kcal	ご飯 みそ汁 (玉ネギ・庄内麩) つくね焼き 切り干し大根煮 山菜おろし  508kcal	ご飯 豚汁 鰯のしそ風味焼 大根のくず煮 キャベツと 高菜漬和え 508kcal
おやつ	黒糖カステラ 88kcal	紅茶ケーキ 70kcal	もみじまんじゅう 98kcal	スイートポテト 104kcal	バームクーヘン 94kcal	シュークリーム 75kcal	ヨーグルトケーキ 63kcal
夕	ご飯 みそ汁 (里芋・万能ネギ) トンカツ かぶ煮 大根のゆず漬 509kcal	麦ご飯 すまし汁 (しいたけ・えのき) おろしハンバーグ 白滝と切干大根 のたらこ和え とろろ芋  515kcal	ご飯 みそ汁 (油揚げ・大根葉) 鱈の金山寺みそ焼 里芋煮 刻みたくあん漬け 507kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・ネギ) 鯖の磯香焼き 大根煮 野沢菜漬け  520kcal	ご飯 すまし汁 (花麩・万能ネギ) 豆腐ステーキの きのこソース 南瓜煮 白菜の浅漬  586kcal	ご飯 みそ汁(わかめ) 鮭の北海道焼き 菜の花和え オレンジ  485kcal	ご飯 すまし汁 (そうめん・貝割菜) 鶏肉の甘酢煮 ニラ卵炒め きゅうりとかぶもみ漬 522kcal

20日のそぼろ丼は鶏ひき肉と炒り卵の2色の丼です。

