



3月のお献立



	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(もやし) 鶏団子煮 カリフラワー和え たいみそ 445kcal	黒糖ロール ミニあんパン クリーム煮 スパゲティーサラダ 604kcal	ご飯 みそ汁(里芋) 卵とじ オクラおかか和え たらこふりかけ 394kcal	ご飯 みそ汁(玉ネギ) あぶらカレー照り焼 じゃが芋煮 のりの佃煮 416kcal	ご飯 みそ汁(ほうれん草) がんも煮 春菊和え ゆずみそ 436kcal	食パン チョコレートサンド 牛乳(温) 魚肉ソーセージ炒め 野菜サラダ 626kcal	ご飯 みそ汁(なめこ) いわしの味付け缶 野菜のゴマ酢 卵ふりかけ 412kcal
昼	ご飯 すまし汁 (しいたけ・ネギ) 揚げ魚野菜あんかけ 小松菜和え 桜大根漬  479kcal	ご飯 かき玉汁 鶏肉のみそ漬焼 大根の炒り煮 きゅうりの酢の物 497kcal	ご飯 中華スープ (春雨・きくらげ) チンジャオロースー カニシュウマイ ナムル  568kcal	ご飯 みそ汁(庄内麩) (玉ネギ・貝割菜) 豚肉焼き肉タレ炒め えびサラダ きゅうり和え  461kcal	ご飯 みそ汁 (えのき・万能ネギ) 鯖の塩焼き 小松菜の菊花和え いちご 468kcal	ひき肉トマトカレー コンソメスープ (コーン・白菜) ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト  631kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐・ネギ) 白身魚の揚げ煮 なすの肉みそかけ バナナ 620kcal
おやつ	まんじゅう 89kcal	黒ゴマプリン 95kcal	りんごケーキ 135kcal	チョコケーキ 112kcal	コーヒー蒸しパン 73kcal	やわらかおかき(塩) 40kcal	ブッセケーキ 134kcal
夕	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉と 厚揚げみそ炒め ひじきサラダ チンゲン菜お浸し 506kcal	ご飯 みそ汁(南瓜) 赤魚の煮付け 冬瓜炒め煮 白菜と昆布和え  516kcal	ご飯 みそ汁(とろろ昆布) 鱈のムニエル 五目煮豆 キウイ 492kcal	ご飯 すまし汁 (梅花生麩) 五目卵焼き 白菜サラダ ほうれん草ゴマ和え  439kcal	ご飯 みそ汁(なす) 肉豆腐 ビーフン炒め キャベツの浅漬  582kcal	ご飯 みそ汁(さつま芋) メバルのおろし煮 ニラともやし炒め しば漬  486kcal	ご飯 みそ汁 (大根・油揚) 鶏肉野菜中華炒め 里芋煮 つぼ漬 461kcal

30日は豚ひき肉とダイストマト入り缶のカレーライスです。

