

☆3月の献立で一す☆

3/1(金)

親子丼
ひじきと大豆の煮物
コールスローサラダ
味噌汁

3/2(土)

ひな祭り

おやつ

おまけ
E 630kcal P 28.4g
F 21.9g S 2.7g

夕食弁当

鯖の味噌煮
南瓜の胡麻和え
胡瓜とカニカマの酢の物
E 496kcal P 17.6g
F 18.2g S 1.6g

豚しゃぶの葱ソースかけ
白和え
小松菜の菜種和え
E 554kcal P 24.7g
F 22.6g S 2.0g

	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)
屋食	チンジャオロース 薩摩芋のレモン煮 はるみ 中華スープ ご飯 おまけ E 515kcal P 25.2g F 13.1g S 3.3g	海鮮焼きそば 春巻き 大根サラダ おまけ E 554kcal P 29.1g F 9.5g S 3.6g	ユーリンチー 青梗菜とハムの卵とじ パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ E 589kcal P 23.8g F 22.2g S 3.2g	山菜ご飯 豚肉と大根の煮込み 茄子の生妻醤油和え 吸物 ご飯 おまけ E 590kcal P 22.3g F 14.0g S 4.2g	ブリ大根 春雨の炒め物 トマトとオクラの和え物 味噌汁 おまけ E 586kcal P 25.0g F 17.4g S 2.6g	ポークカレー 冷奴 野菜サラダ おまけ E 672kcal P 21.4g F 18.6g S 3.7g
おやつ	チョコバナナ 二海老老玉 E 427kcal P 23.3g F 11.9g S 1.9g	どら焼き 他人煮 オーロラサラダ 南瓜の胡麻和え E 537kcal P 20.3g F 19.6g S 1.7g	アップルヨーグルトケーキ マバルの味醂漬け焼き 水菜のお浸し 厚揚げの炒め物 E 533kcal P 30.8g F 19.2g S 2.7g	ピーチゼリー ズッキーのムニエル 白菜のボン酢和え 里芋の煮物 E 429kcal P 19.3g F 10.7g S 1.6g	水羊羹 フライ盛り合わせ プロッコリーのたらこ和え ひじきの煮物 E 513kcal P 21.0g F 19.7g S 2.2g	ぶどうゼリー 鯖の利休焼き 筑前煮 白菜のじゃこ和え E 538kcal P 32.7g F 16.1g S 2.2g
夕食弁当	スコーン E 628kcal P 21.8g F 32.5g S 2.0g	鯖の粕漬け焼き 肉じゃが 白菜と油揚げの煮物 E 659kcal P 27.3g F 27.7g S 2.3g	チキンピカタ マカロニサラダ 大根のフレーク煮 E 541kcal P 21.0g F 23.6g S 2.1g	チーズケーキ 鱈フライ 焼きビーフン 茄子の田楽 E 556kcal P 19.2g F 26.4g S 2.5g	スイートポテト ポークチャップ 薩摩芋サラダ 水菜のお浸し E 519kcal P 19.3g F 17.6g S 2.1g	ガトーショコラ とんかつ 南瓜の煮付け キャベツのゆかり和え E 651kcal P 19.0g F 30.8g S 2.9g
屋食	クリームシチュー 鮭のパン粉焼き ロールパン おまけ E 805kcal P 37.0g F 34.6g S 3.7g	肉豆腐 南瓜の金平 みかん 味噌汁 ご飯 おまけ E 536kcal P 21.4g F 14.1g S 2.5g	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら 小松菜の菜種和え 豚汁 ご飯 おまけ E 486kcal P 23.4g F 11.0g S 2.4g	スパゲティミートソース ポテトサラダ オレンジ おまけ E 697kcal P 28.3g F 28.3g S 3.9g	サンドウィッチ 豚肉と大豆のトマト煮 サラダ おまけ E 677kcal P 31.0g F 35.4g S 3.7g	3/23(土)
おやつ	バナナヨーグルトケーキ E 513kcal P 20.1g F 16.3g S 2.1g	ココアケーキ ハンバーグ 干瓢の煮物 蕪と切り昆布の和え物 E 602kcal P 21.6g F 27.5g S 2.8g	南瓜プリン 鶏肉の蜂蜜風味 ひじきの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 E 419kcal P 18.1g F 10.8g S 2.2g	どら焼き 鮭の粕漬け焼き ほうれん草のお浸し 春雨の炒め物 E 453kcal P 25.6g F 10.8g S 1.6g	プリン 鱈大根 炒り豆腐 蕪のあчыら漬 E 490kcal P 22.6g F 16.5g S 2.1g	ホットケーキ ホッケ塩焼き 福袋の煮物 ほうれん草のじゃこ和え E 488kcal P 28.3g F 15.5g S 2.0g
屋食	南瓜コロケ 小松菜の菜種和え パイナップル つみれ汁 ご飯 おまけ E 638kcal P 28.1g F 21.1g S 3.4g	チキンカレー 奥籠もり卵 海藻サラダ おまけ E 822kcal P 28.0g F 32.7g S 3.9g	鯖の味噌煮 なすのそぼろあんかけ もずく酢 味噌汁 ご飯 おまけ E 568kcal P 21.0g F 21.6g S 2.2g	豚肉とまいたけのくわ焼き モロヘイヤの和え物 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ E 500kcal P 21.1g F 14.6g S 2.7g	ラーメン 煮卵 野菜サラダ おまけ E 506kcal P 23.6g F 10.5g S 4.5g	和風ミートローフ 薩摩芋の胡麻和え 蕪のあчыら漬 蓮根のすり流し汁 おまけ E 565kcal P 24.4g F 14.1g S 2.3g
おやつ	コーヒゼリー E 613kcal P 22.3g F 27.7g S 1.9g	クッキー E 518kcal P 29.8g F 12.6g S 2.8g	ルーチェ E 490kcal P 18.1g F 15.4g S 3.3g	アップルパイ E 403kcal P 25.9g F 7.1g S 2.3g	マンゴのムースケーキ E 554kcal P 22.1g F 21.2g S 1.7g	黒糖蒸しパン E 487kcal P 22.7g F 17.0g S 2.0g
夕食弁当	豚肉の味噌漬け焼き じゃがいものたらこ和え 卵の花 E 613kcal P 22.3g F 27.7g S 1.9g	鯖の味噌漬け焼き チンジャオロース 白菜の胡麻和え E 518kcal P 29.8g F 12.6g S 2.8g	カニ玉風 里芋の煮付け コールスローサラダ E 490kcal P 18.1g F 15.4g S 3.3g	鮭のちゃんちゃ焼き ほうれん草の炒め物 大根のつみれ汁 E 403kcal P 25.9g F 7.1g S 2.3g	鮭の香味焼き 南瓜の煮付け 変わりきんぴら E 554kcal P 22.1g F 21.2g S 1.7g	カジキの照り焼き がんもど小松菜の煮物 五目膾 E 487kcal P 22.7g F 17.0g S 2.0g

たこ焼きの日

お好み焼き

お菓子販売



※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。
 ※夕食弁当・惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。
 E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩