

☆3月の献立で一す☆

	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)
昼食	まぐろの味噌マヨ焼き 炒り豆腐 パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー504kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.5g 食塩相当量2.8g	 ひなまつり	とろとろそば 干草焼き 揚げ茄子のおろし和え おまけ エネルギー580kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.0g 食塩相当量4.9g	つくねと白菜の煮物 白和え なめたけおろし 豚汁 ご飯 おまけ エネルギー639kcal たんぱく質 25.9g 脂質 12.9g 食塩相当量3.1g	ととろごはん 揚げ出し豆腐 かぶのそぼろあんかけ 漬物 おまけ エネルギー752kcal たんぱく質 21.6g 脂質 23.7g 食塩相当量2.7g	刺身盛り合わせ 蓮根の炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー556kcal たんぱく質 29.9g 脂質 12.4g 食塩相当量3.1g
おやつ	水羊羹		安藤夏	かぼちゃプリン	スイートポテト	抹茶のパウンドケーキ
	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)
昼食	クリームシチュー 豚しゃぶサラダ ロールパン おまけ エネルギー596kcal たんぱく質 26.0g 脂質 27.3g 食塩相当量2.2g	肉豆腐 かぼちゃサラダ みかん 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー654kcal たんぱく質 21.1g 脂質 19.6g 食塩相当量2.4g	ねぎとろどん じゃが芋のきんぴら 小松菜の菜種和え 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー804kcal たんぱく質 34.9g 脂質 8.6g 食塩相当量2.7g	スパゲティーミートソース ポテトサラダ オレンジ おまけ エネルギー687kcal たんぱく質 28.0g 脂質 28.3g 食塩相当量3.9g	豚しゃぶ ビーフン炒め いちご 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー823kcal たんぱく質 20.8g 脂質 33.4g 食塩相当量2.8g	サンドウィッチ 豚肉と大豆のトマト煮 サラダ おまけ エネルギー739kcal たんぱく質 28.8g 脂質 42.4g 食塩相当量3.5g
おやつ	チーズケーキ	ガトーショコラ	ピーチゼリー	黒糖蒸しパン	クッキー	チーズ蒸しパン
	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)
昼食	南瓜ものまね 小松菜の菜種和え パイナップル 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー681kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.4g 食塩相当量2.8g	チキンカール・ルイス 巣簗もり卵 海藻サラダ おまけ エネルギー820kcal たんぱく質 28.1g 脂質 32.7g 食塩相当量3.8g	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 エネルギー611kcal たんぱく質 21.6g 脂質 21.6g 食塩相当量2.4g	豚肉とまいたけのくわ焼き 関東HEYヤの和え物 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー589kcal たんぱく質 20.8g 脂質 13.7g 食塩相当量3.1g	リーメン 餃子 野菜サラダ おまけ エネルギー809kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.6g 食塩相当量6.0g	和風ミートローフ 薩摩芋の胡麻和え 無のあちゃら漬 蓮根のすり流し汁 ご飯 おまけ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量g
おやつ	たこ焼き	プリン	コーヒーゼリー	アップルパイ	フルーチェ	ぶどうゼリー
	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)
昼食	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁 おまけ エネルギー535kcal たんぱく質 23.6g 脂質 7.9g 食塩相当量4.3g	負井 水菜のおひたし 漬物 味噌汁 おまけ エネルギー614kcal たんぱく質 23.6g 脂質 17.7g 食塩相当量2.5g	 屋台料理	鰯の蒲焼き 長芋と青菜のとろみ煮 りんご 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー614kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.1g 食塩相当量2.5g	すき焼き風 5色膾 キウイフルーツ 味噌汁 ご飯 おまけ エネルギー712kcal たんぱく質 23.0g 脂質 28.7g 食塩相当量2.6g	きつうどん 擬製豆腐 無の酢の物 おまけ エネルギー678kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.8g 食塩相当量8.4g
おやつ	ココアケーキ	チーズケーキ		南瓜のパウンドケーキ	バナナヨーグルトケーキ	桜大福
	3/30(月)	3/31(火)				
昼食	酢豚 秋雨サラダ キウイフルーツ 中華スープ ご飯 おまけ エネルギー673kcal たんぱく質 22.2g 脂質 23.5g 食塩相当量4.1g	天丼 冷奴 モロヘイヤのなめたけ和え 吸物 おまけ エネルギー571kcal たんぱく質 22.4g 脂質 11.7g 食塩相当量2.9g				
おやつ	エクレア	桜饅頭				

文字の間違い探し！10個
みつけてね☆彡

見つけたらスタッフまで！



※エネルギー量は、米飯150gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

中原店 ☎054-269-6683 ☒ fukusuke6683@gmail.com 担当: 田森

清水店 ☎054-376-6811 ☒ fukusuke6686@gmail.com 担当: 吉田



7



屋から居酒屋

