





	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 トマトサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 (ミックス) たくあん エネルギー 471 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 508 kcal	◎基本メニュー ご飯 ほきの漬け焼き ポテトサラダ 味噌汁 (ミックス) 味噌きもずく エネルギー 392 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布 佃煮 エネルギー 517 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 478 kcal	◎基本メニュー ロールパン2個 クリーム煮 大根とハムのマリネ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 567 kcal
	◎パン 食パン えび団子煮 トマトサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 441 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ フルーツ缶 エネルギー 438 kcal	◎パン ロールパン2個 ほくほくカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 513 kcal	◎パン ロールパン2個 ほきの漬け焼き ポテトサラダ コンソメスープ 杏仁豆腐 エネルギー 408 kcal	◎パン ロールパン2個 ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 535 kcal	◎パン ロールパン2個 洋風卵とじ 玉ねぎのサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 512 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 回鍋肉 青梗菜と厚揚げの旨煮 大根サラダ 卵スープ 杏仁豆腐 エネルギー 646 kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 [付]アスパラ 白菜とベーコン煮 エビサラダ コーンスープ パイン缶 エネルギー 590 kcal	ご飯 八宝菜 ツナじゃが 中華サラダ スープ フルーツ エネルギー 694 kcal	カレーライス (ポーク) 香の物 ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ フルーチェ エネルギー 686 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 南瓜のいとこ煮 なすの和え物 味噌汁 (白) フルーツ エネルギー 625 kcal	おにぎり 1個 ちゃんぽん風 焼売 ほうれん草のきのこ和え キウイフルーツ エネルギー 768 kcal	ご飯 ☆親子煮 けんちん炒め 青菜の辛子和え 味噌汁 (ミックス) フルーツ エネルギー 646 kcal
	ご飯 さばの薬味だれ焼き [付]いんげん なすの味噌煮 玉ねぎのサラダ すまし汁 エネルギー 587 kcal	ご飯 豚とろろ ちくわの煮付け キャベツのお浸し 味噌汁 (ミックス) エネルギー 573 kcal	ご飯 オムレツのきのこソースかけ 里芋と豚ひき肉の土佐煮 白菜の梅おかか和え すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ [付]ししとうがらし 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 614 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ エビキャベツ炒め 大根サラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 443 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 (赤) エネルギー 602 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ さつま芋の旨煮 錦糸和え すまし汁 エネルギー 514 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 さわらの香味焼き スパゲティサラダ 味噌汁 (白) たくあん エネルギー 428 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 (赤) 海苔の佃煮 エネルギー 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 (ミックス) 白菜漬 エネルギー 492 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 (ミックス) 海苔の佃煮 エネルギー 444 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 (白) 昆布 佃煮 エネルギー 494 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 (ミックス) 昆布豆 佃煮 エネルギー 548 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ 杏仁豆腐 エネルギー 444 kcal
	◎パン ロールパン2個 さわらの香味焼き スパゲティサラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 481 kcal	◎パン ロールパン2個 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶 エネルギー 432 kcal	◎パン食 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ プロセスチーズ 1かけ エネルギー 520 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 389 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 421 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ ヨーグルト エネルギー 567 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 タンドリーチキン 付)人参グラッセ もやしとベーコンのソテー 玉葱とカニのサラダ コーンスープ フルーツ エネルギー 664 kcal	ご飯 和風ハンバーグ [付]大葉・大根おろし 厚揚げと白菜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 キウイフルーツ エネルギー 683 kcal	ご飯 鰯のトマトソースかけ [付]ブロッコリー アスパラの炒め物 シーザー風サラダ コンソメスープ もものゼリー エネルギー 665 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ [付]キャベツ 炊き合わせ 青菜辛子和え かき玉汁 ☆みかん缶 エネルギー 592 kcal	ご飯 青炒肉絲 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のみぞれ和え すまし汁 フルーツ エネルギー 581 kcal	クロワッサン ミートスパゲティ コールスロー コンソメスープ フルーツ エネルギー 647 kcal	ご飯 クリームシチュー もやし炒め マカロニサラダ フルーツ エネルギー 761 kcal
	ご飯 ぶりの照り焼き [付]ししとうがらし 切干大根のごま炒め 青菜のきのこ和え すまし汁 エネルギー 603 kcal	ご飯 鮭の焼き南蛮漬 キャベツの炒め物 卵の花 味噌汁 (ミックス) エネルギー 553 kcal	ご飯 炒り鶏 かに豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 (赤) エネルギー 546 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 揚げなすのひき肉炒め グリーンサラダ 味噌汁 (ミックス) エネルギー 565 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き [付]アスパラ 野菜のきんぴら 白菜の柚香和え 味噌汁 (ミックス) エネルギー 573 kcal	ご飯 肉豆腐 大根の味噌煮 ブロッコリーのサラダ すまし汁 エネルギー 556 kcal	ご飯 さわらのにんにく醤油焼き [付]いんげん れんこんの金平 長芋のお浸し 味噌汁 (白) エネルギー 554 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。



3月2日昼食 故郷の味 滋賀県  
3月3日昼食 ひな祭り  
3月12日昼食 刺身盛り合わせ

