

|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              |                                                              |                                                             |                                                              |                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <div></div> |                                                          |                                                                |                                                              | 《鮎の解体ショー》                                                    |                                                             |                                                              |                                                                        |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | 平成30年3月1日(木)                                                 | 平成30年3月2日(金)                                                | 平成30年3月3日(土)                                                 | 平成30年3月4日(日)                                                           |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | ご飯<br>ごぼう炒め煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>373kcal        | 卵雑炊<br>焼き豆腐煮<br>スパゲティサラダ<br>乳酸菌飲料<br>牛乳<br>469kcal          | ご飯<br>焼き豆腐煮<br>小松菜としらすのおかか和え<br>味噌汁<br>牛乳<br>452kcal         | ご飯<br>はんぺん煮付け<br>卵の花<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>434kcal                     |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | にぎり寿司<br>高野豆腐煮<br>フルーツ（みかん缶）<br>すまし汁<br>656kcal              | 親子丼<br>がんもの煮付け<br>もやしのごま和え<br>味噌汁<br>567kcal                | ご飯<br>豚肉とキャベツのとりみ炒め<br>南瓜の煮付け<br>オニオンスライス<br>すまし汁<br>529kcal | ご飯<br>スパニッシュオムレツ<br>白菜とベーコン煮<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ<br>513kcal        |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | もものゼリー<br>38kcal                                             | もみじまんじゅう<br>98kcal                                          | 菱形三色ゼリー<br>66kcal                                            | クリームコンフェ<br>80kcal                                                     |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | ご飯<br>回鍋肉<br>焼売<br>ささみと胡瓜の中華和え<br>中華スープ<br>611kcal           | ご飯<br>油淋鶏<br>里芋の煮つけ<br>玉ねぎのサラダ<br>味噌汁<br>633kcal            | ゆかりご飯<br>さばの生姜焼<br>ひじき煮<br>いんげん酢味噌和え<br>味噌汁<br>533kcal       | ご飯<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>金平ごぼう<br>とろろ<br>すまし汁<br>535kcal                     |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | 《カレーの日》                                                      |                                                             |                                                              |                                                                        |
| 朝                                                                                           | 平成30年3月5日(月)                                             | 平成30年3月6日(火)                                                   | 平成30年3月7日(水)                                                 | 平成30年3月8日(木)                                                 | 平成30年3月9日(金)                                                | 平成30年3月10日(土)                                                | 平成30年3月11日(日)                                                          |
|                                                                                             | ご飯<br>里芋炒り煮<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料<br>412kcal      | パン<br>キャベツとピーマンのツナ炒め<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳<br>582kcal      | ご飯<br>ミニオムレツ<br>オニオンスライス<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>389kcal          | ご飯<br>もやしのソテー<br>わらのおかか和え<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>386kcal      | カニ雑炊<br>ちくわの炒め煮<br>もずく酢<br>乳酸菌飲料<br>牛乳<br>401kcal           | ご飯<br>キャベツのソテー<br>パンプキンサラダ<br>味噌汁<br>牛乳<br>530kcal           | ご飯<br>さつま揚げ炒め<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>396kcal               |
|                                                                                             | ご飯<br>カレイの煮つけ<br>じゃが芋そぼろ煮<br>海藻サラダ<br>味噌汁<br>464kcal     | ご飯<br>麻婆茄子<br>春巻<br>春雨の中華サラダ<br>ワカメスープ<br>773kcal              | ご飯<br>けんちんうどん<br>ほうれん草のお浸し<br>えび団子煮<br>フルーツ（みかん缶）<br>464kcal | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>白菜の旨煮<br>スパゲティサラダ<br>すまし汁<br>576kcal       | カレーライス（ビーフ）<br>香の物<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ<br>609kcal           | ご飯<br>ほっけみりん焼<br>つくねの煮付け<br>冷奴<br>味噌汁<br>515kcal             | ご飯<br>鶏肉のおろしかけ<br>厚揚げの煮物<br>ほうれん草の錦糸和え<br>すまし汁<br>555kcal              |
|                                                                                             | 抹茶饅頭<br>107kcal                                          | 蒸しケーキ<br>64kcal                                                | ココアムース<br>76kcal                                             | カスタードプリン<br>74kcal                                           | ロールケーキ<br>95kcal                                            | ミルクケーキ<br>69kcal                                             | ワッフル<br>76kcal                                                         |
|                                                                                             | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>ひじき煮<br>豆腐のサラダ<br>すまし汁<br>489kcal       | 菜飯<br>赤魚の生姜煮<br>大根そぼろ煮<br>わらのおかか和え<br>味噌汁<br>429kcal           | ご飯<br>鶏肉のピカタ<br>なすの甘辛炒め<br>胡瓜の酢の物<br>すまし汁<br>548kcal         | ご飯<br>白身魚のレモン醤油蒸し<br>鶏団子とレンコンの煮物<br>長芋の梅和え<br>味噌汁<br>533kcal | いもご飯<br>揚げだし豆腐<br>里芋のごま味噌煮<br>小松菜のきのこ和え<br>すまし汁<br>586kcal  | ご飯<br>肉じゃが<br>豆腐のしんじょあんかけ<br>大根サラダ<br>すまし汁<br>550kcal        | ご飯<br>さわらの山椒煮<br>大豆煮<br>ねぎめた<br>味噌汁<br>581kcal                         |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | 《ごちそうの日》                                                     |                                                             |                                                              |                                                                        |
| 朝                                                                                           | 平成30年3月12日(月)                                            | 平成30年3月13日(火)                                                  | 平成30年3月14日(水)                                                | 平成30年3月15日(木)                                                | 平成30年3月16日(金)                                               | 平成30年3月17日(土)                                                | 平成30年3月18日(日)                                                          |
|                                                                                             | ご飯<br>じゃが芋煮つけ<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料<br>402kcal       | パン<br>ブロッコリーとベーコンのソテー<br>ポテトサラダ<br>南瓜のポタージュ<br>牛乳<br>559kcal   | ご飯<br>さつま芋の金平<br>もやしのナムル<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>463kcal          | ご飯<br>エビとほうれん草の炒め物<br>もやしのお浸し<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>362kcal  | きのご雑炊<br>じゃが芋煮つけ<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>乳酸菌飲料<br>牛乳<br>314kcal    | ご飯<br>卵豆腐<br>はるさめサラダ<br>味噌汁<br>牛乳<br>494kcal                 | ご飯<br>えび団子煮<br>小松菜の辛子和え<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>381kcal                  |
|                                                                                             | ご飯<br>エビカツ<br>もやし炒め<br>大根サラダ<br>かき玉汁<br>555kcal          | 天津飯<br>青梗菜と厚揚げの旨煮<br>アスパラと玉葱のサラダ<br>中華スープ<br>468kcal           | いなり寿司<br>味噌煮込み風うどん<br>茶碗蒸し<br>白菜の磯和え<br>フルーツ（白桃缶）<br>754kcal | ご飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>白菜の旨煮<br>グリーンサラダ<br>すまし汁<br>534kcal      | ご飯<br>さわらの塩焼き<br>里芋の味噌煮<br>ブロッコリーサラダ<br>豚汁<br>570kcal       | ご飯<br>八宝菜<br>焼売<br>春雨の酢の物<br>たまごスープ<br>663kcal               | 豚丼<br>野菜のきんぴら<br>なすのごま和え<br>味噌汁<br>422kcal                             |
|                                                                                             | マドレーヌ<br>92kcal                                          | 今川焼き<br>91kcal                                                 | 青りんごゼリー<br>47kcal                                            | ぶどうゼリー<br>33kcal                                             | ドーナツ<br>93kcal                                              | ととやき<br>60kcal                                               | おはぎ<br>102kcal                                                         |
|                                                                                             | ご飯<br>青炒肉絲<br>餃子<br>エビサラダ<br>すまし汁<br>501kcal             | ご飯<br>鶏肉のねぎ塩のせ<br>高野豆腐煮<br>胡瓜の酢の物<br>つみれ汁<br>571kcal           | ご飯<br>刈のたらこマヨネーズ焼<br>ポテトソテー<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>515kcal       | ご飯<br>ふくさ焼き<br>里芋の煮ころがし<br>ツナサラダ<br>味噌汁<br>552kcal           | ご飯<br>豆腐の田楽<br>南瓜のいとし煮<br>白菜の磯和え<br>すまし汁<br>470kcal         | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>里芋そぼろ煮<br>玉葱と枝豆のサラダ<br>味噌汁<br>546kcal      | ご飯<br>豆腐のチリソース煮<br>さつま芋の旨煮<br>いんげんのごま和え<br>けんちん汁<br>521kcal            |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | 《郷土料理・静岡県》                                                   |                                                             |                                                              |                                                                        |
| 朝                                                                                           | 平成30年3月19日(月)                                            | 平成30年3月20日(火)                                                  | 平成30年3月21日(水)                                                | 平成30年3月22日(木)                                                | 平成30年3月23日(金)                                               | 平成30年3月24日(土)                                                | 平成30年3月25日(日)                                                          |
|                                                                                             | ご飯<br>なすの生姜炒め<br>胡瓜もろみ和え<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料<br>392kcal      | パン<br>アスパラソテー<br>ポテトサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳<br>552kcal             | ご飯<br>卵とじ<br>いんげんのドレッシング和え<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>416kcal        | ご飯<br>高野豆腐煮<br>なすのごま和え<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>383kcal         | 五目雑炊<br>小松菜の炒め煮<br>五目豆<br>乳酸菌飲料<br>牛乳<br>417kcal            | ご飯<br>厚焼き卵<br>もずく酢<br>味噌汁<br>牛乳<br>474kcal                   | ご飯<br>ほうれん草の煮びたし<br>カニ風味サラダ<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>385kcal              |
|                                                                                             | ご飯<br>さわらの蒲焼き<br>炒り豆腐<br>トマトサラダ<br>すまし汁<br>671kcal       | ご飯<br>豚肉の五目炒め<br>角麩煮<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>のっぺい汁<br>634kcal       | 生姜ご飯<br>鮎の幽庵焼き<br>筑前煮<br>白和え<br>吸い物<br>662kcal               | ご飯<br>牛肉コロッケ<br>ポトフ<br>豆腐のサラダ<br>すまし汁<br>576kcal             | ご飯<br>鶏肉のオニオンソース<br>筍の煮付け<br>もやしと若布の和え物<br>すまし汁<br>529kcal  | ご飯<br>たららのんにく醤油焼き<br>いか団子煮<br>わらと長芋の和えもの<br>味噌汁<br>471kcal   | ご飯<br>豚肉と茄子の味噌炒め<br>ブロッコリーとベーコンのソテー<br>いんげんのおかかマヨ和え<br>すまし汁<br>583kcal |
|                                                                                             | 大島饅頭<br>107kcal                                          | 和のパンケーキ<br>56kcal                                              | オレンジゼリー<br>41kcal                                            | 黒ごまプリン<br>74kcal                                             | ココアワッフル<br>83kcal                                           | シフォンケーキ<br>92kcal                                            | スイートポテト<br>78kcal                                                      |
|                                                                                             | ご飯<br>すき焼き風煮<br>れんごんの金平<br>長芋のサラダ<br>味噌汁<br>499kcal      | ご飯<br>からすかれいの葉味だれ焼き<br>ピーマンと竹輪の金平<br>わかめサラダ<br>すまし汁<br>490kcal | ご飯<br>鶏肉のマスタード焼き<br>筍の煮付け<br>錦糸和え<br>味噌汁<br>526kcal          | ご飯<br>たらもの西京焼き<br>ビーフの炒め物<br>キャベツ塩昆布和え<br>すまし汁<br>487kcal    | ご飯<br>ねぎとしらすの卵焼き<br>ツナじゃが<br>オニオンスライス<br>味噌汁<br>550kcal     | ご飯<br>肉団子の旨煮<br>高野豆腐煮<br>大根と胡瓜の和え物<br>すまし汁<br>463kcal        | ご飯<br>さわらの照り煮<br>南瓜のいとし煮<br>茄子ずんだ和え<br>味噌汁<br>571kcal                  |
|                                                                                             |                                                          |                                                                |                                                              | 《カレーの日》                                                      |                                                             |                                                              |                                                                        |
| 朝                                                                                           | 平成30年3月26日(月)                                            | 平成30年3月27日(火)                                                  | 平成30年3月28日(水)                                                | 平成30年3月29日(木)                                                | 平成30年3月30日(金)                                               | 平成30年3月31日(土)                                                |                                                                        |
|                                                                                             | ご飯<br>里芋そぼろ煮<br>中華サラダ<br>味噌汁<br>乳酸菌飲料<br>436kcal         | パン<br>ミニオムレツ<br>スパゲティサラダ<br>コーンスープ<br>牛乳<br>539kcal            | ご飯<br>さつま揚げの糸昆布煮<br>金時豆煮<br>味噌汁<br>ヨーグルト<br>464kcal          | ご飯<br>いんげん生姜炒め<br>卵の花<br>味噌汁<br>ホワイトアップル<br>424kcal          | カニ雑炊<br>ちくわとひじきの炒め煮<br>海藻サラダ<br>乳酸菌飲料<br>牛乳<br>387kcal      | ご飯<br>さつま揚げ炒め<br>わらのおかか和え<br>味噌汁<br>牛乳<br>456kcal            |                                                                        |
|                                                                                             | きのご飯<br>豆腐のピリ辛煮<br>ごぼうの味噌煮<br>白菜の柚香和え<br>すまし汁<br>432kcal | ご飯<br>かに玉の甘酢あんかけ<br>厚揚げの煮物<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ<br>501kcal     | ご飯<br>コロッケ盛り合わせ<br>大根そぼろ煮<br>もやしのお浸し<br>すまし汁<br>484kcal      | ご飯<br>鶏肉と茄子の味噌かけ<br>大根うすくず煮<br>きゅうりの錦糸和え<br>味噌汁<br>473kcal   | ご飯<br>白身魚のフライ<br>スパゲティソテー<br>ほうれん草のしらす和え<br>すまし汁<br>544kcal | ご飯<br>鶏肉のごまだれ焼き<br>炒り豆腐<br>トマトサラダ<br>味噌汁<br>586kcal          |                                                                        |
|                                                                                             | たい焼き<br>94kcal                                           | プチクレープ<br>58kcal                                               | いちごゼリー<br>47kcal                                             | 水ようかん<br>66kcal                                              | シュークリーム<br>141kcal                                          | ロールケーキ<br>85kcal                                             |                                                                        |
|                                                                                             | カレーライス<br>香の物<br>豆腐のサラダ<br>フルーツ（みかん缶）<br>594kcal         | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>さつま芋の旨煮<br>いんげんのおかかマヨ和え<br>味噌汁<br>582kcal     | ご飯<br>豚肉の焼肉風<br>グリンパルと卵炒め<br>とろろ<br>味噌汁<br>557kcal           | ご飯<br>ホキのきのごソースかけ<br>ジャーマンポテト<br>グリーンサラダ<br>すまし汁<br>490kcal  | ご飯<br>他人煮<br>白菜の旨煮<br>キャベツ塩昆布和え<br>味噌汁<br>539kcal           | ご飯<br>魚の野菜あんかけ<br>里芋の煮ころがし<br>なすの華風浸し<br>すまし汁<br>456kcal     |                                                                        |