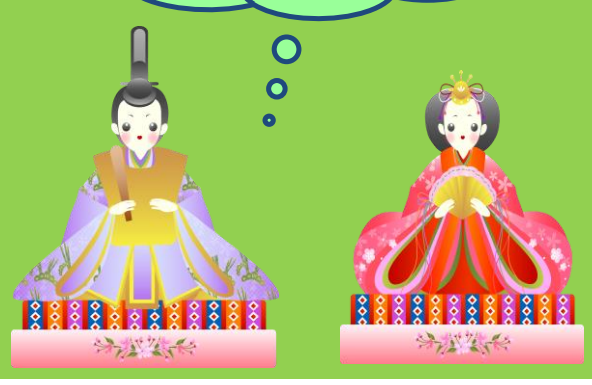
ひなまつり

	令和2年3月1日(日)	令和2年3月2日(月)	令和2年3月3日(火)	令和2年3月4日(水)	令和2年3月5日(木)	令和2年3月6日(金)	令和2年3月7日(土)
朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	卵雑炊	ご飯
	白菜のとろみ煮	野菜の中華炒め	ウインナーソテー	角麩の炒り煮	さつま芋の金平	ほくほく南瓜	なすの生姜炒め
	もずく酢	とろろ	スパゲティサラダ	金時豆煮	ごぼうサラダ	ひじきの白和え	エビサラダ
	味噌汁	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁
	乳酸菌飲料 398kcal	ホワイトアップル 386kcal	牛乳 586kcal	ヨーグルト 433kcal	乳酸菌飲料 464kcal	474kcal	牛乳 471kcal
昼	キーマカレー	ご飯	ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	中華飯
	香の物	鶏の香草焼き	野菜の天ぷら	焼きうどん	あじの梅煮	味噌かつ	春巻き
	シーザーサラダ	いか団子煮	ほうれん草のお浸し	枝豆はんぺん煮	切干大根の煮付	アスパラのソテー	中華和え
	野菜ジュース	もやしのお浸し	吸い物	フルーツ	白菜の磯和え	ポテトサラダ	かき玉汁
		味噌汁		すまし汁	味噌汁	コンソメスープ	
	647kcal	533kcal	602kcal	526kcal	447kcal	599kcal	631kcal
おやつ	クリームコンフェ 80kcal	和のパンケーキ 55kcal	ひな祭りゼリー 53kcal	マンゴープリン 37kcal	今川焼き 91kcal	プチクレープ 58kcal	おはぎ 100kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のこってり煮	ホキごまだれがらめ	鶏チリ炒め	オムレツ	ミートローフ	豚肉と小松菜のにんにく炒め	ほっけみりん焼き
	糸昆布煮	きのこソテー	なすの甘辛炒め	肉団子のトマト煮	いか団子煮	高野豆腐煮	ごぼうと牛肉の炒り煮
	いんげんのごま和え	トマトサラダ	大根サラダ	ささみのサラダ	長芋ときのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め	キャベツとハムのサラダ	もやしの酢の物
	味噌汁 526kcal	すまし汁 480kcal	中華スープ 574kcal	コンソメスープ 593kcal	味噌汁 596kcal	すまし汁 547kcal	味噌汁 509kcal

	令和2年3月8日(日)	令和2年3月9日(月)	令和2年3月10日(火)	令和2年3月11日(水)	令和2年3月12日(木)	令和2年3月13日(金)	令和2年3月14日(土)
朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	雑炊	ご飯
	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとベーコンのソテー	豆腐のしんじょうあんかけ	スクランブルエッグ	ポトフ	大根のそぼろあんかけ	さつま揚げ炒め	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと卵炒め
	コールスロー	もずく酢	スパゲティサラダ	春雨の酢の物	中華サラダ	白菜の塩もみ	なすのごま和え
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁
	乳酸菌飲料 403kcal	ホワイトアップル 379kcal	牛乳 445kcal	ヨーグルト 460kcal	乳酸菌飲料 440kcal	392kcal	牛乳 464kcal
昼	ご飯	ご飯	カレーライス（ビーフ）	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉と茄子の味噌炒め	豚肉のしそ炒め	メンチカツ	焼きそば	白身魚のフライ	鶏肉のトマトソースかけ	麻婆豆腐
	里芋の煮ころがし	がんもの煮付け	香の物	豆腐のしんじょうあんかけ	茄子のツナ煮	スパゲティソテー	餃子
	紅白なます	ほうれん草のおろし和え	野菜ジュース	白菜の磯和え	南瓜サラダ	カニサラダ	アスパラと玉葱のサラダ
	すまし汁	味噌汁		中華スープ	コンソメスープ	コンソメスープ	かき玉汁
	546kcal	588kcal	573kcal	514kcal	562kcal	557kcal	605kcal
おやつ	カカオケーキ 72kcal	たい焼き 94kcal	ロールケーキ 86kcal	鬼まんじゅう 92kcal	ぶどうゼリー 33kcal	おはぎ 98kcal	ココアワッフル 83kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	菜飯	ご飯	ご飯	ご飯
	和風ハンバーグ	さわらの野菜蒸し	ぎせい豆腐	魚の塩焼き	豚肉とごぼうの炒り煮	カニクリームコロッケ	牛肉の甘辛煮
	れんこん土佐炒め	えび団子煮	つくねの煮付け	竹輪の炊き合わせ	じゃが芋煮付け	れんこん土佐炒め	もやし炒め
	スパゲティサラダ	わかめサラダ	もやしと貝割れのサラダ	白和え	菜の花のごま和え	キャベツ塩昆布和え	白菜の柚香和え
	すまし汁 581kcal	すまし汁 496kcal	味噌汁 553kcal	すまし汁 486kcal	すまし汁 542kcal	すまし汁 540kcal	味噌汁 516kcal

	令和2年3月15日(日)	令和2年3月16日(月)	令和2年3月17日(火)	令和2年3月18日(水)	令和2年3月19日(木)	令和2年3月20日(金)	令和2年3月21日(土)
朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	カニ雑炊	ご飯
	肉団子の旨煮	ちくわとひじきの炒め煮	ツナじゃが	だし巻き玉子	麩の卵とじ	甘辛煮	茄子の煮付け
	ささみと胡瓜の中華和え	卯の花	マカロニサラダ	豆腐のサラダ	オクラのおかか和え	中華サラダ	白菜塩昆布和え
	味噌汁	味噌汁	コーンスープ	味噌汁	味噌汁	ホワイトアップル	味噌汁
	乳酸菌飲料 454kcal	ホワイトアップル 421kcal	牛乳 586kcal	ヨーグルト 426kcal	乳酸菌飲料 442kcal	436kcal	牛乳 436kcal
昼	ご飯	シーフードカレー	牛丼	ご飯	ひじきご飯	ご飯	ご飯
	油淋鶏	ハンバーグ	金平ごぼう	豚骨ラーメン	鮭のハッシュポテト焼き	ミートオムレツ	白身魚のたらこﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き
	大根の煮付け	香の物	小松菜としらすのおかか和え	がめ煮	アスパラソテー	野菜のきんぴら	ポテトソテー
	春雨の中華サラダ	乳酸菌飲料	すまし汁	バナナ	大根と胡瓜の和え物	さつま芋サラダ	キャベツとハムのサラダ
	中華スープ				味噌汁	味噌汁	コンソメスープ
	598kcal	551kcal	560kcal	684kcal	560kcal	540kcal	509kcal
おやつ	プチクレープ 58kcal	抹茶饅頭 107kcal	和のパンケーキ 55kcal	ココアムース 76kcal	ドーナツ 93kcal	スイートポテト 78kcal	ロールケーキ 96kcal
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	赤魚の煮付け	豚肉の七味焼き	麻婆豆腐	鶏の利休煮	厚揚げ甘酢あんかけ	さわらの薬味だれ焼き	回鍋肉
	ビーフンの炒め物	厚揚げの旨煮	キャベツのオイスター炒め	なすの甘辛炒め	鶏団子とレンコンの煮物	南瓜のそぼろ煮	竹輪の糸昆布煮
	カリフラワーのマリネ	もずく酢	もやしのナムル	ブロッコリーサラダ	胡瓜の梅おかか和え	切干の中華和え	錦糸和え
	味噌汁 523kcal	すまし汁 647kcal	中華スープ 514kcal	すまし汁 576kcal	味噌汁 596kcal	味噌汁 509kcal	味噌汁 539kcal

	令和2年3月22日(日)	令和2年3月23日(月)	令和2年3月24日(火)	令和2年3月25日(水)	令和2年3月26日(木)	令和2年3月27日(金)	令和2年3月28日(土)
朝	ご飯	ご飯	パン	ご飯	ご飯	たまご雑炊	ご飯
	白菜とベーコン煮	玉子豆腐	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとベーコンのソテー	白菜のとろみ煮	ちくわの炒り煮	長芋ときのこのﾊﾞﾀｰ醤油炒め	さつま揚げ炒め
	卯の花	大根さっぱりサラダ	マカロニサラダ	とろろ	昆布の佃煮	冷奴	いんげんの酢味噌和え
	味噌汁	味噌汁	南瓜のポタージュ	味噌汁	味噌汁	乳酸菌飲料	味噌汁
	乳酸菌飲料 418kcal	ホワイトアップル 374kcal	牛乳 588kcal	ヨーグルト 397kcal	ホワイトアップル 392kcal	455kcal	牛乳 529kcal
昼	ハヤシライス	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	三色丼	ご飯
	ささみチーズフライ	鶏肉のレモン焼き	豚肉の味噌焼き	けんんちんうどん	鮭のムニエル	豆腐のしんじょあんかけ	八宝菜
	フルーツ	ツナじゃが	じゃが芋の金平	えびのかき揚げ	角麩煮	ブロッコリーのミモザ	なすの甘辛炒め
		胡瓜のカニ風味和え	わかめの酢の物	フルーツ	トマトサラダ	味噌汁	青梗菜のナムル
		かき玉汁	すまし汁		コンソメスープ		中華スープ
	663kcal	587kcal	548kcal	617kcal	593kcal	661kcal	580kcal
おやつ	どら焼き 136kcal	抹茶ワッフル 80kcal	もみじまんじゅう 98kcal	パインゼリー 38kcal	おはぎ（きなこ） 100kcal	たい焼き 94kcal	クリームコンフェ 80kcal
夕	ご飯	ご飯	ビーフカレー	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	豆腐のチリソース煮	あじの梅シソ焼き	香の物	回鍋肉	タンドリーチキン	豚肉のねぎ塩のせ	赤魚の煮付け
	里芋の煮付け	南瓜の煮付け	マカロニサラダ	切干の大根の煮付け	なすの甘酢炒め	れんこんの金平	鶏団子と大根の煮物
	ごぼうサラダ	キャベツとしらすのおかか和え	ぶどうゼリー	もやしと豆苗のサラダ	ごぼうサラダ	オニオンスライス	きゅうりの錦糸和え
	すまし汁 515kcal	味噌汁 503kcal	650kcal	味噌汁 533kcal	味噌汁 550kcal	味噌汁 549kcal	すまし汁 487kcal

	令和2年3月29日(日)	令和2年3月30日(月)	令和2年3月31日(火)
朝	ご飯	ご飯	パン
	茄子のそぼろあんかけ	白菜と厚揚げの煮付け	ウインナーソテー
	五目豆	彩り野菜の白和え	スパゲティサラダ
	味噌汁	味噌汁	南瓜のポタージュ
	乳酸菌飲料 446kcal	ホワイトアップル 374kcal	牛乳 507kcal
昼	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏肉のしそ焼き	あじの南蛮漬け	コロッケ盛り合わせ
	冬瓜の煮付け	切干大根の煮付け	かぶのうす葛煮
	もやしのごま和え	ツナサラダ	ささみのサラダ
	味噌汁 515kcal	けんちん汁 579kcal	コンソメスープ 629kcal
おやつ	レモンケーキ 68kcal	カステラ 96kcal	栗入り田舎饅頭 109kcal
夕	きのこご飯	ご飯	ご飯
	豆腐ステーキとろろソース	牛肉の旨煮	白身魚のピカタ
	ツナじゃが	さつま芋の煮物	高野豆腐と竹輪の煮物
	グリーンサラダ	ブロッコリーサラダ	いんげんのごま和え
	すまし汁 567kcal	味噌汁 577kcal	呉汁 655kcal

3月献立