

3月献立

					平成31年3月1日(金)	平成31年3月2日(土)	平成31年3月3日(日)
					ご飯 白玉焼き 卵の花 味噌汁 ホワイトアップル 431kcal	ご飯 ごぼう炒め煮 オニオンライス 味噌汁 牛乳 455kcal	(雑祭り) ご飯 白菜のどろみ煮 もずく酢 味噌汁 乳酸菌飲料 398kcal
					ご飯 鶏のみぞれ煮 和風アゲテリテー トマトサラダ すまし汁 561kcal	ご飯 たらこの磯辺揚げ がんもの煮付け なすのごま和え すまし汁 512kcal	ちらし寿司 茶碗蒸し 菜の花の西京味噌和え フルーツ 483kcal
					ブチクレープ 58kcal	たい焼き 94kcal	練切 77kcal
					ご飯 鮭の西京焼き 大豆煮 ささみと胡瓜の中華和え すまし汁 529kcal	ご飯 厚焼き玉子 野菜のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ 492kcal	ご飯 鶏肉のごっつり煮 糸昆布煮 いんげんのごま和え 味噌汁 526kcal

	《カレーの日》						
	平成31年3月4日(月)	平成31年3月5日(火)	平成31年3月6日(水)	平成31年3月7日(木)	平成31年3月8日(金)	平成31年3月9日(土)	平成31年3月10日(日)
朝	ご飯 野菜の中華炒め どろろ 味噌汁 ホワイトアップル 386kcal	パン ウインナーソテー スパゲティサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 586kcal	ご飯 角麩の炒り煮 金時豆煮 味噌汁 ヨーグルト 433kcal	ご飯 さつま芋の金平 ごぼうサラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 464kcal	卵雑炊 ほくほく南瓜 ひじきの白和え ホワイトアップル 474kcal	ご飯 なすの生姜炒め エビサラダ 味噌汁 牛乳 471kcal	ご飯 ブロッコリーとベーコンのソテー コールスロー 味噌汁 乳酸菌飲料 403kcal
昼	ご飯 鶏の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 533kcal	キーマカレー 香の物 シーザーサラダ オレンジゼリー 606kcal	ご飯 焼きうどん 枝豆はんぺん煮 フルーツ すまし汁 526kcal	ご飯 あじの梅煮 切干し大根の煮付 白菜の磯和え 味噌汁 447kcal	ご飯 味噌かつ アスパラのソテー ポテトサラダ コンソメスープ 599kcal	中華飯 春巻 もやしの中華和え かき玉汁 631kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮ころがし 紅白なます すまし汁 546kcal
おやつ	和のパンケーキ 55kcal	クリームコンフェ 80kcal	マンゴープリン 37kcal	もものゼリー 38kcal	ブチクレープ 58kcal	おはぎ 100kcal	カカオケーキ 72kcal
夕	ご飯 白身魚のフライ きのこソテー 海藻サラダ すまし汁 504kcal	ご飯 鶏チリ炒め なすの甘辛炒め 大根サラダ 中華スープ 574kcal	ご飯 オムレツ 肉団子のトマト煮 ささみのサラダ コンソメスープ 593kcal	ご飯 ミートローフ 里芋のユズ味噌 菜の花のお浸し 味噌汁 583kcal	ご飯 豚肉と小松菜のにんにく炒め 高野豆腐煮 キャベツとハムのサラダ すまし汁 547kcal	ご飯 ほっけみりん焼 ごぼうと牛肉の炒り煮 もやしの酢の物 味噌汁 509kcal	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ れんこん土佐炒め スパゲティサラダ すまし汁 665kcal

	《カレーの日》			《ホワイトデー》			
	平成31年3月11日(月)	平成31年3月12日(火)	平成31年3月13日(水)	平成31年3月14日(木)	平成31年3月15日(金)	平成31年3月16日(土)	平成31年3月17日(日)
朝	ご飯 炒り卵 もずく酢 味噌汁 ホワイトアップル 434kcal	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 牛乳 585kcal	ご飯 ポトフ 春雨の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 460kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 中華サラダ 味噌汁 乳酸菌飲料 440kcal	ご飯 さつま揚げ炒め どろろ 味噌汁 ホワイトアップル 413kcal	ご飯 ブロッコリーと卵炒め なすのごま和え 味噌汁 牛乳 464kcal	ご飯 肉団子の旨煮 ささみと胡瓜の中華和え 味噌汁 乳酸菌飲料 454kcal
昼	親子丼 がんもの煮付け ほうれん草のおろし和え 味噌汁 563kcal	チキカレーライス 香の物 オニオンサラダ フルーツヨーグルト 666kcal	ご飯 山かけうどん 豆腐のしんじょあんかけ 白菜の磯和え フルーツ 499kcal	バターライス 初イチョウ ワとビマンソテー 彩りサラダ コンソメスープ 646kcal	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ スパゲティソテー カニサラダ コンソメスープ 557kcal	ご飯 豚肉の焼肉風 冬瓜の煮付け アスパラと玉葱のサラダ かき玉汁 535kcal	ご飯 油淋鶏 大根の煮付け 春雨の中華サラダ 中華スープ 598kcal
おやつ	たい焼き 94kcal	ロールケーキ 85kcal	マスカットゼリー 47kcal	ぶどうゼリー 33kcal	おはぎ 98kcal	ココアワッフル 83kcal	ブチクレープ 58kcal
夕	ご飯 さわらの野菜蒸し えび団子煮 わかめサラダ すまし汁 491kcal	ご飯 華風卵焼き つくねの煮付け もやしと貝割れのサラダ 味噌汁 519kcal	菜飯 魚の塩焼き 竹輪の炊き合わせ 白和え すまし汁 485kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 じゃが芋煮つけ 菜の花のごま和え すまし汁 542kcal	ご飯 カニクリームコロッケ れんこん土佐炒め キャベツ塩昆布和え すまし汁 549kcal	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 白菜の柚香和え 味噌汁 516kcal	ご飯 赤魚の煮つけ ビーフの炒め物 カリフラワーのマリネ 味噌汁 523kcal

	《カレーの日》			《ごちそうの日》			
	平成31年3月18日(月)	平成31年3月19日(火)	平成31年3月20日(水)	平成31年3月21日(木)	平成31年3月22日(金)	平成31年3月23日(土)	平成31年3月24日(日)
朝	ご飯 ちくわとひじきの炒め煮 卵の花 味噌汁 ホワイトアップル 421kcal	パン ツナじゃが マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 586kcal	ご飯 だし巻き玉子 豆腐のサラダ 味噌汁 ヨーグルト 426kcal	ご飯 高野豆腐煮 初のおかか和え 味噌汁 乳酸菌飲料 400kcal	ご飯 雑炊 甘辛煮 中華サラダ ホワイトアップル 444kcal	ご飯 なすの煮付け 白菜塩昆布和え 味噌汁 牛乳 436kcal	ご飯 白菜とベーコン煮 卵の花 味噌汁 乳酸菌飲料 418kcal
昼	シーフードカレー 香の物 豆腐のサラダ りんごゼリー 559kcal	牛丼 金平ごぼう 小松菜としらすのおかか和え すまし汁 560kcal	ご飯 豚骨ラーメン がめ煮 たらこ和え キウイフルーツ 658kcal	菜飯 かけ蕎麦 大根の田楽 フルーツ 480kcal	ご飯 ミト私炒 野菜のきんぴら 南瓜サラダ 味噌汁 517kcal	ご飯 白身魚のたらこマヨネーズ焼 ポテトソテー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ 509kcal	ご飯 ハヤシライス ツナサラダ フルーツ コンソメスープ 528kcal
おやつ	上用饅頭 83kcal	和のパンケーキ 55kcal	ココアムース 76kcal	青りんごゼリー 47kcal	スイートポテト 78kcal	ロールケーキ 95kcal	どら焼き 136kcal
夕	ご飯 加いの七味焼き 厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁 506kcal	ご飯 麻婆豆腐 キャベツオイスター炒め もやしのナムル 中華スープ 514kcal	ご飯 鶏の利休煮 なすの甘辛炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 576kcal	ご飯 鮭のハッシュポテト焼き アスパラのソテー 大根と胡瓜の和え物 味噌汁 538kcal	ご飯 さわらの薬味だれ焼き 南瓜のそぼろ煮 切干の中華和え 味噌汁 509kcal	ご飯 回鍋肉 竹輪の糸昆布煮 錦糸和え 味噌汁 539kcal	ご飯 豆腐のチリソース煮 里芋の煮付け ごぼうサラダ すまし汁 515kcal

	《カレーの日》			《洋食の日》			
	平成31年3月25日(月)	平成31年3月26日(火)	平成31年3月27日(水)	平成31年3月28日(木)	平成31年3月29日(金)	平成31年3月30日(土)	平成31年3月31日(日)
朝	ご飯 玉子豆腐 ごぼうサラダ 味噌汁 ホワイトアップル 385kcal	パン ブロッコリーとベーコンのソテー マカロニサラダ 南瓜のポターージュ 牛乳 588kcal	ご飯 白菜のどろみ煮 どろろ 味噌汁 ヨーグルト 397kcal	ご飯 角麩の炒り煮 昆布の佃煮 味噌汁 ホワイトアップル 402kcal	ご飯 長芋ときのこのバター醤油炒め 冷奴 味噌汁 乳酸菌飲料 415kcal	ご飯 さつま揚げ炒め いんげん酢味噌和え 味噌汁 牛乳 529kcal	ご飯 茄子のそぼろあんかけ 五目豆 味噌汁 ホワイトアップル 454kcal
昼	ご飯 鶏肉のレモン焼き ツナじゃが 菜の花の酢味噌和え かき玉汁 575kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋金平 ワカメの酢の物 すまし汁 548kcal	ご飯 けんちんうどん さつま芋の旨煮 たらこ和え フルーツ 498kcal	彩りピラフ 鮭のニレ トマトサラダ コンソメスープ 639kcal	ご飯 鮭のレモン醤油焼き 糸昆布煮 初らのなめ茸和え すまし汁 447kcal	中華飯 なすの甘辛炒め 青梗菜のナムル 中華スープ 586kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 冬瓜の煮付け もやしのごま和え 味噌汁 515kcal
おやつ	抹茶ワッフル 80kcal	もみじまんじゅう 98kcal	パイゼリー 38kcal	ぶどうゼリー 33kcal	たい焼き 94kcal	クリームコンフェ 80kcal	レモンケーキ 68kcal
夕	ご飯 あじの梅シソ焼き 南瓜の煮付け キャベツとしらすのおかか和え 味噌汁 503kcal	ご飯 回鍋肉 切干し大根の煮付 もやしと豆腐の炒め 味噌汁 533kcal	ご飯 タンダリーチキン なすの甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁 550kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ れんこんの金平 オニオンライス 味噌汁 549kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 鶏団子と大根の煮物 きゅうりの錦糸和え すまし汁 487kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 豆腐ステーキとろろソース ツナじゃが グリーンサラダ すまし汁 567kcal	

