

献立表 3月 朝食

						3月1日(土) 肉団子の野菜あんかけ 五目卵の花 味のり ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 フルーツ E 313kcal P 12.4g F 12.2g C 38.5g Na 2.7g
3月2日(日) 豆腐ハンバーグトマトソース 南瓜サラダ インゲンソテー 水餃子 塩麴金平 フルーツ	3月3日(月) 野菜炒め なすの肉味噌あん 味のり ミートボール 三色豆 フルーツ	3月4日(火) ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ のり佃煮 菜の花のソテー ポテトサラダ フルーツ	3月5日(水) 筑前煮 切干大根のそぼろ炒め 味のり キャベツのコンドレッシング うぐいす豆 フルーツ	3月6日(木) 肉団子おろしソース 韓国風サラダ のり佃煮 あさり煮 なめ茸 フルーツ	3月7日(金) チキンの香草パン粉焼きノオムレツ きのこソテー 味のり 白菜の胡麻和え 味の花 フルーツ	3月8日(土) 大根のそぼろあん なすの肉味噌あん のり佃煮 ツナと玉ねぎのマリネ 金時豆 フルーツ E 262kcal P 8.1g F 11.1g C 31.7g Na 2.2g
3月9日(日) ポトフ 胡麻キャベツサラダ 菜の花のソテー ミートボール おかずぜんまい フルーツ	3月10日(月) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 焼きビーフン のり佃煮 チンゲン菜の和え物 水餃子 フルーツ	3月11日(火) ハムステーキ 田舎煮 味のり ほうれん草平焼き うぐいす豆 フルーツ	3月12日(水) ツナポテト キャベツサラダ のり佃煮 いんげんのおかか和え ミートボール フルーツ	3月13日(木) オムレツオーロラソース マカロニサラダ 味のり 人参とコーンのソテー ウイナーソーセージ フルーツ	3月14日(金) 大根のそぼろあん チャプチェ のり佃煮 ポテトサラダ 三色豆 フルーツ	3月15日(土) 豆腐のうま煮 胡麻キャベツサラダ 味のり ハンバーグ 釜炊き生姜 フルーツ E 281kcal P 13.8g F 14.4g C 24.6g Na 1.6g
3月16日(日) スクランブルエッグ キャベツのツナサラダ 小松菜のピーナッツ和え 焼売 なめ茸 フルーツ	3月17日(月) 肉団子のデミソース マカロニサラダ 味のり 野菜さつま揚げ ひじきの炒り煮 フルーツ	3月18日(火) ジャーマンポテト 白菜の韓国ナムル風サラダ のり佃煮 オムレツ うぐいす豆 フルーツ	3月19日(水) 豆腐ステーキ きのこソテー 味のり インゲンのカニカマ和え ウイナーソーセージ フルーツ	3月20日(木) 赤鯿の生姜照り焼き なすの肉味噌かけ のり佃煮 炒り玉子 味の花 フルーツ	3月21日(金) 筑前煮 和風ひじきサラダ 味のり 枝豆天 塩麴金平 フルーツ	3月22日(土) 大根のそぼろあん 白菜の高菜炒め のり佃煮 ミニハンバーグ 三色豆 フルーツ E 224kcal P 9.4g F 8.6g C 27.7g Na 2.3g
3月23日(日) ハムステーキ イタリアンサラダ きのこソテー たまねぎ棒 梅かつおザーサイ フルーツ	3月24日(月) 鶏じゃが 切干大根のそぼろ炒め のり佃煮 ミートボール うぐいす豆 フルーツ	3月25日(火) スクランブルエッグ シルバーサラダ 味のり 角揚げ煮 おかずぜんまい フルーツ	3月26日(水) 厚揚げの煮物 大根サラダ のり佃煮 ミニハムステーキ 金時豆 フルーツ	3月27日(木) 大根の煮物 ひじきサラダ 味のり オムレツ 花天 フルーツ	3月28日(金) 肉団子おろしソース 金平ごぼう のり佃煮 ハムと玉ねぎのマリネ 金時豆 フルーツ	3月29日(土) ツナポテト チャプチェ 味のり たまねぎ棒 ウイナー フルーツ E 188kcal P 7.6g F 5.4g C 29.4g Na 2.1g
3月30日(日) オムレツ ミードソース ひじきサラダ コンソテー 生姜天 味の花 フルーツ	3月31日(月) 豚肉と野菜のゆず塩炒め 五目卵の花 味のり 和風ミニハンバーグ 金時豆 フルーツ					 E 235kcal P 7.8g F 12.4g C 22.6g Na 3g

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 3月 昼食

						3月1日(土) 餅巾着の煮物 蓮根ひじきサラダ 小松菜のソテー さつま芋天ぷら 味の花 ウインナーソーセージ E 274kcal P 8.7g F 11.6g C 33.7g Na 2.9g
3月2日(日) ロースカツ 高菜スバゲティ もやしと青菜のナムル オムレツ 生姜天 うくいす豆 E 343kcal P 13.3g F 15.9g C 35.8g Na 2.4g	3月3日(月) 菜の花と菊のコロック／三色ミニ団子 マカロニサラダ 菜の花がんも煮 コーン焼売 しそ昆布 かぼちゃ煮 E 328kcal P 8.7g F 16.3g C 38.2g Na 2.6g	3月4日(火) 白身魚の油淋ソニス／水餃子 豚かつ ベベロンチーノ こんにやく金平 オムレツ インゲンソテー ツナマリネ E 208kcal P 10.3g F 3g C 35.9g Na 2.8g	3月5日(水) 豚かつ ベベロンチーノ こんにやく金平 オムレツ インゲンソテー ツナマリネ E 293kcal P 11.6g F 13.4g C 31.5g Na 2.4g	3月6日(木) サーモンフライ／カブガイ シルバーサラダ 大豆の煮物 焼売 梅かつおザーサイ 大学芋 E 440kcal P 14.8g F 22.3g C 45.9g Na 2.8g	3月7日(金) 鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 卵の花 平焼き 三色豆 角揚げ煮 E 351kcal P 16.1g F 12.3g C 44.8g Na 3.1g	3月8日(土) カレーコロック 野菜炒め れんこんサラダ フランク 高野豆腐煮 味山菜 E 296kcal P 7.9g F 15.3g C 33.3g Na 3g
3月9日(日) オムレツ／和風きのこあん 南瓜サラダ もやしとほうれん草の炒めもの コーン焼売 えび入り団子 梅かつおザーサイ E 297kcal P 10.9g F 14.3g C 30g Na 3.1g	3月10日(月) かつ煮 中華春雨 インゲンのごま和え 生姜天 中華うり さつまいもサラダ E 323kcal P 11.7g F 13g C 40.5g Na 3.2g	3月11日(火) ハンバーグ／トマトソース ツイストマカロニサラダ ひじき煮 フライドポテト 洋風おから プロックリー／ツナのソテー E 356kcal P 11.8g F 21g C 34.1g Na 3.4g	3月12日(水) イカの中華炒め／春巻き 大根と青じそのごま入りサラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 味山菜 茄子の南蛮漬け E 192kcal P 8.7g F 7.5g C 22.8g Na 2.9g	3月13日(木) カツフライ キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し 甘辛バーグ ビーンズマト なめ茸 E 314kcal P 14.6g F 12.8g C 34.8g Na 2.3g	3月14日(金) 肉豆腐 焼きビーフン 切干大根のナムル カレーコロック 椎茸入り昆布木耳 蓮根金平 E 321kcal P 12.8g F 16.6g C 40.5g Na 3g	3月15日(土) 例)カブガイ／オムレツ ボンゴレスバゲティ 白菜サラダ ウインナー インゲンのおかか和え 枝豆天 E 333kcal P 11.1g F 19.1g C 29g Na 2.2g
3月16日(日) 海老かつ シルバーサラダ 卵の花 金時豆 たまねぎ棒 味山菜 E 287kcal P 9.9g F 10g C 40.6g Na 2.4g	3月17日(月) イガのおおさ夫／焼売 明太スバゲティ もやしと青梗菜の炒め物 あらびきフランク 若芽のナムル かぼちゃ煮 E 284kcal P 13g F 15.3g C 23.9g Na 1.9g	3月18日(火) 酢鰯 春雨の胡麻マヨサラダ 大豆の煮物 春巻き 釜炊き生姜 さつま芋のレモンあん E 374kcal P 12.5g F 14.8g C 48g Na 3.1g	3月19日(水) 鯖の塩焼き かき揚げ 竹輪煮 ほうれん草平焼き 小松菜のピーナッツ和え うくいす豆 E 377kcal P 17g F 21.6g C 31.5g Na 2.1g	3月20日(木) 根菜づくね／中華あん ベベロンチーノ オムレツ 茄子の生姜醤油 チンゲン菜ソテー 味山菜 E 262kcal P 9.5g F 12.5g C 27.1g Na 3g	3月21日(金) 牛肉コロック 大根のそぼろあん 卵の花 ミートボール つきこんのピリ辛炒め こほうサラダ E 376kcal P 10g F 17g C 47.2g Na 3.6g	3月22日(土) 大判肉包み／カレーソースがけ トマトペンネ 若芽の酢の物 フライドポテト 人参のしりしり ビビンバ山菜 E 272kcal P 7.8g F 12.2g C 34.7g Na 3g
3月23日(日) 豆腐ハンバーグ／もやしあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え タコさんウインナー 大学芋 中華うり E 277kcal P 11.2g F 9.4g C 37.2g Na 3.1g	3月24日(月) 回鍋肉／野菜春巻き マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 揚げ餃子 梅かつおザーサイ たまねぎ棒 E 319kcal P 10g F 13.2g C 40.4g Na 3.1g	3月25日(火) ごっついメンチカツ 麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた かに風味焼売 ウインナー つきこんの金平 ポテトサラダ E 441kcal P 14.9g F 24.4g C 42.5g Na 3.8g	3月26日(水) 肉団子の野菜あん／カレーミソ汁 山菜パスタ いんげんの味噌炒め ウインナー 高野豆腐煮 水餃子 E 351kcal P 13.4g F 15.5g C 39.8g Na 3.4g	3月27日(木) 大判厚切りハムカツ カレー 青梗菜のソテー お好み焼き もやしのナムル 味の花 E 340kcal P 11.5g F 17.8g C 35.2g Na 3.8g	3月28日(金) ますの塩焼き キャベツサラダ 竹輪天 厚焼き玉子 煮物 塩麴金平 E 244kcal P 14.2g F 11.2g C 23.2g Na 1.9g	3月29日(土) 瓜と粒マスタードの揚げ豆腐 大根サラダ がんも煮 ハンバーグ しそ昆布 角揚げ煮 E 351kcal P 12g F 17.6g C 36.3g Na 3.8g
3月30日(日) 梅しそチキンカツ 高菜スバゲティ 人参と白木耳の中華和え かに風味焼売 ビビンバ山菜 わさび漬 E 278kcal P 9.7g F 13.3g C 31.3g Na 2.8g	3月31日(月) 家常豆腐 焼きビーフン つきこん金平 ミニメンチ 梅かつおザーサイ かぼちゃ煮 E 282kcal P 9g F 11.7g C 34.8g Na 2.9g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。

献立表 3月 夕食

						3月1日(土) 海老かつ シルバーサラダ 若芽の酢の物 米粉メンチ 竹の子の炒め物 味山菜 E 283kcal P 8.7g F 13.8g C 32.8g Na 2.3g
3月2日(日) おでん 炒り豆腐 ポテトサラダ 人参のしりしり カニクリームコロッケ 中華うり E 280kcal P 11.5g F 13.9g C 27.1g Na 3.2g	3月3日(月) 酢鶏 春雨の胡麻マヨサラダ 大豆の煮物 春巻き さつま芋のレモンあん たまねぎ棒 E 396kcal P 13.8g F 15.3g C 51g Na 3.4g	3月4日(火) 根菜つくね 中華あん 南瓜サラダ 味山菜 茄子の生姜醤油 チンゲン菜ソテー ほうれん草平焼き E 281kcal P 9.7g F 15g C 25.8g Na 2.7g	3月5日(水) 大判肉包み カレージョースがけ トマトペンネ 角揚げ煮 フライドポテト 人参のしりしり 若芽のナムル えび入り団子 E 329kcal P 11.9g F 13.3g C 41.8g Na 3.4g	3月6日(木) イカのおおき夫 甘辛バーグ 明太スバゲティ もやしと青梗菜の炒め物 あらびきフランク 若芽のナムル ビビンバ山菜 E 295kcal P 14g F 16.5g C 22.4g Na 2.4g	3月7日(金) 豆腐ハンバーグ もやしあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え タコさんウィンナー 釜炊き生姜 玉ねぎボール E 246kcal P 12.1g F 8.2g C 30.8g Na 3.4g	3月8日(土) 回鍋肉 野菜春巻き マカロニサラダ 小松菜のおかか和え 揚げ餃子 梅かつおザーサイ なめ茸 E 285kcal P 8.6g F 12.7g C 34.3g Na 2.5g
3月9日(日) 鶏の山椒焼き 大根の煮物 いんげんのピーナッツ和え えび入り団子 大学芋 味の花 E 317kcal P 16.1g F 11.2g C 37.5g Na 3.3g	3月10日(月) 牛肉コロッケ 大根のそぼろあん 若芽のナムル フランク ごぼうサラダ わさび漬 E 316kcal P 7.7g F 15.1g C 38.2g Na 3g	3月11日(火) ますの塩焼き かき揚げ 塩麹金平 厚焼き玉子 煮物 焼売 E 311kcal P 14.8g F 17.3g C 25.3g Na 1.6g	3月12日(水) 大判厚切りハムカツ カレー 青梗菜のソテー お好み焼き もやしのナムル 金時豆 E 351kcal P 11.7g F 17.9g C 38.2g Na 3.2g	3月13日(木) 餅巾着の煮物 蓮根ひじきサラダ 小松菜のソテー さつま芋天ぷら 味の花 野菜コロッケ E 317kcal P 8.5g F 13.2g C 41.6g Na 2.9g	3月14日(金) 梅しそギョウカツ 高菜スバゲティ 人参と白木耳の中華和え かに風味焼売 中華うり ポテトサラダ E 293kcal P 9.5g F 14.3g C 32.6g Na 2.9g	3月15日(土) 肉団子の野菜あん 加刺し 前が 中華春雨 かぼちゃ煮 水餃子 高野豆腐煮 味の花 E 360kcal P 11.7g F 13.6g C 47.5g Na 3.7g
3月16日(日) 鰻の照焼き 和風ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 えび入り団子 野菜春巻き 梅かつおザーサイ E 280kcal P 16.1g F 13g C 24.9g Na 3.5g	3月17日(月) 瓜と粒大豆のから揚げ 味噌 大根サラダ 竹輪煮 ハンバーグ しそ昆布 水餃子 E 338kcal P 11.1g F 16.9g C 35.8g Na 3.3g	3月18日(火) ロースカツ 高菜スバゲティ もやしと青菜のナムル 角揚げ煮 白菜の煮びたし えび入り団子 E 362kcal P 15.1g F 16.4g C 37.9g Na 3.4g	3月19日(水) 菜の花と筍のコロッケ 三色ミニ団子 マカロニサラダ がんも煮 コーン焼売 しそ昆布 なめ茸 E 307kcal P 8.2g F 15.9g C 33g Na 2.7g	3月20日(木) 豚かつ シルバーサラダ こんにゃく金平 ウィンナー インゲンソテー おかずぜんまい E 275kcal P 9.8g F 14.2g C 27.1g Na 2.3g	3月21日(金) 鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 角揚げ煮 平焼き 三色豆 中華うり E 329kcal P 15.2g F 11.7g C 40.9g Na 2.9g	3月22日(土) 白身魚の油淋ソース 水餃子 切干大根煮 わさび漬 花天 小松菜のおかか和え 焼売 E 217kcal P 11.9g F 4.7g C 32.4g Na 2.2g
3月23日(日) 海老かつ チャブチ オムレツ 三色豆 茄子の南蛮漬 釜炊き生姜 E 282kcal P 9.7g F 10.8g C 36.8g Na 2.1g	3月24日(月) サーモンフライ 卵卵が 白菜の高菜炒め 大豆の煮物 焼売 大学芋 味山菜 E 408kcal P 14.8g F 21.4g C 40.3g Na 2.7g	3月25日(火) 肉豆腐 焼きビーフン 切干大根のナムル 花型さつま揚げ 椎茸入り昆布木耳 味の花 E 256kcal P 13.1g F 12.7g C 31.6g Na 3.1g	3月26日(水) カレーコロッケ 野菜炒め れんこんサラダ ミニハンバーグ 味山菜 塩麹金平 E 298kcal P 7.7g F 15.2g C 34.3g Na 2.9g	3月27日(木) オムレツ 和風きのこあん 南瓜サラダ おかずぜんまい 竹輪天 コーン焼売 ビビンバ山菜 E 294kcal P 9.1g F 16.1g C 27.2g Na 2.8g	3月28日(金) 例肉トワイ 卵卵が 卵 ボンゴレスバゲティ 白菜サラダ ウィンナー インゲンのおかか和え さつま芋のレモンあん E 356kcal P 10.1g F 19.5g C 35.2g Na 2.1g	3月29日(土) イカの中巻炒め 春巻き 大根サラダ 高野豆腐煮 生姜揚げ餃子 味山菜 三色豆 E 207kcal P 9.8g F 7.7g C 25.5g Na 2.2g
3月30日(日) 鯖の胡麻照り焼き 煮物 菜の花のピーナッツ和え えび入り団子 ポテトサラダ 塩麹金平 E 372kcal P 16.3g F 20.8g C 29.1g Na 2.6g	3月31日(月) アジフライ キャベツとツナの Pasta 菜の花の煮浸し タコさんウィンナー ビーンズトマト なめ茸 E 276kcal P 12.8g F 11.6g C 30.1g Na 1.8g					

〈備考〉

※栄養価の単位…E (エネルギー) / P (タンパク質) / F (脂質) / C (炭水化物) / Na (塩分)

※都合により、献立が一部変更することがあります故ご承知下さい。