

## 献立表 3月 朝食

3月1日(日) 野菜炒め 南瓜サラダ ミートボール 水餃子 なめ茸 フルーツ E 224kcal P 8.1g F 13.3g C 23.4g Na 1.7g	3月2日(月) スクラップルエッグ 白菜とインゲンの炒め物 味のり 高野豆腐煮 三色豆 フルーツ E 194kcal P 10.5g F 7.6g C 22.4g Na 1.3g	3月3日(火) 筑前煮 ツナと玉ねぎのマリネ 味のり しる菜のソテー ミニバーグ フルーツ E 236kcal P 10.1g F 11.8g C 23g Na 2.2g	3月4日(水) ハムステーキ 切干大根のそぼろ炒め 味のり コンドレッシングサラダ 玉ねぎボール フルーツ E 250kcal P 8.3g F 12.2g C 27.1g Na 1.9g	3月5日(木) ハンバーグ おろしソース 韓国風サラダ のり佃煮 あさりの佃煮 人参ポリタン フルーツ E 196kcal P 9.1g F 6.6g C 25.2g Na 3.4g	3月6日(金) 子ギンの書草ハン粉焼きオムレツ きのこソテー 味のり 小松菜の胡麻和え ポテトサラダ フルーツ E 232kcal P 11.3g F 9.7g C 25.6g Na 2.6g	3月7日(土) 大根のそぼろあん なすの肉味噌かけ のり佃煮 野菜湯揚げ煮 かぼちゃ煮 フルーツ E 206kcal P 7.5g F 7.5g C 26.7g Na 2.3g
3月8日(日) ツナポテト 胡麻キャベツサラダ ミートボール 菜の花のソテー 金時豆 フルーツ E 229kcal P 8.9g F 9.6g C 31.4g Na 1.6g	3月9日(月) 豆腐ハンバーグ野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の和え物 かに風味焼売 フルーツ E 248kcal P 9g F 9.6g C 31.5g Na 2.3g	3月10日(火) ハムステーキ 田舎煮 味のり オムレツ 花天 フルーツ E 239kcal P 8.7g F 11.4g C 25g Na 2.4g	3月11日(水) 肉じゃが キャベツの胡麻サラダ のり佃煮 ミートボール いんげんのおかか和え フルーツ E 219kcal P 8.7g F 9.4g C 31g Na 2.4g	3月12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 味の花 フルーツ E 275kcal P 7.2g F 13.8g C 29.2g Na 1.8g	3月13日(金) べっこう煮 コーンサラダ のり佃煮 ミートボール 三色豆 フルーツ E 195kcal P 8.6g F 7.5g C 27.4g Na 2g	3月14日(土) 豆腐ステーキ野菜あんかけ チャプチェ 味のり ほうれん草平焼き ウィンナーソーセージ フルーツ E 254kcal P 7.8g F 14g C 22.2g Na 1.2g
3月15日(日) スクラップルエッグ 白菜とカニかまのゴマドレ和え 小松菜のピーナツ和え 玉ねぎボール 味山菜 フルーツ E 196kcal P 9.8g F 8.3g C 21.4g Na 2.3g	3月16日(月) ジャーマンポテト 蒸し鶏ときゅうりの梅サラダ 味のり 切干大根の中華和え ウィンナーソーセージ フルーツ E 159kcal P 6.5g F 6.2g C 22.7g Na 1.6g	3月17日(火) 鶏の照焼き 五目切干大根 のり佃煮 オムレツ ポテトサラダ フルーツ E 223kcal P 9.8g F 8.8g C 25.6g Na 2.3g	3月18日(水) ヌハルの生姜照り焼き なすの肉味噌かけ 味のり インゲンのカニカマ和え わさび漬 フルーツ E 178kcal P 10.7g F 6.2g C 19.7g Na 1.9g	3月19日(木) 豆腐ステーキ 南瓜のいとこ煮 のり佃煮 炒り玉子 塩麴金平 フルーツ E 254kcal P 7.2g F 8.6g C 36.2g Na 2.7g	3月20日(金) 筑前煮 ひじきサラダ 味のり オムレツ かぼちゃ煮 フルーツ E 206kcal P 8g F 9.6g C 23g Na 2.2g	3月21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 210kcal P 9.1g F 8g C 26.3g Na 2.3g
3月22日(日) ハムステーキ イタリアンサラダ きのこソテー 赤平天 おかずぜんまい フルーツ E 270kcal P 8.9g F 15g C 26.2g Na 2.4g	3月23日(月) 肉じゃが 切干大根のそぼろ炒め のり佃煮 ミートボール 味の花 フルーツ E 251kcal P 8.9g F 7.2g C 36.9g Na 2.9g	3月24日(火) スクラップルエッグ 春雨サラダ 味のり 角揚げ煮 椎茸入り昆布木耳 フルーツ E 200kcal P 10g F 6.9g C 27.6g Na 2.7g	3月25日(水) ハムステーキ ツナと玉ねぎのマリネ のり佃煮 棒さつま ほうれん草平焼き フルーツ E 296kcal P 10.6g F 14.7g C 29.4g Na 2.7g	3月26日(木) 大根の煮物 ひじきサラダ 味のり ミートボール 釜炊き生姜 フルーツ E 257kcal P 9.7g F 13.9g C 25.2g Na 2.9g	3月27日(金) そりやきハンバーグ 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 E 218kcal P 7.1g F 8g C 29.9g Na 2g	3月28日(土) 豚肉と野菜のゆず塩炒め チャプチェ 味のり 棒さつま 水餃子 フルーツ E 200kcal P 6.6g F 8.6g C 24.4g Na 1.8g
3月29日(日) オムレツ オーロラソース ひじきサラダ 高野豆腐煮 焼売 人参のしりしり フルーツ E 258kcal P 9.3g F 13.6g C 25.6g Na 2.3g	3月30日(月) ツナポテト 五目卵の花 味のり オクラのなめたけ和え 金時豆 フルーツ E 170kcal P 6.9g F 4g C 30.1g Na 1.7g	3月31日(火) 厚揚げの煮物 マカロニサラダ のり佃煮 ミニハンステーキ なめ茸 フルーツ E 263kcal P 7.5g F 14.4g C 25.1g Na 2g				

〈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

<p>3月1日(日) ロースカツ 高菜スバゲティ もやしと青菜の炒めもの 角揚げ煮 塩麹金平 金時豆</p> <p>E 343kcal P 13g F 15.4g C 38.6g Na 2.6g</p>	<p>3月2日(月) 鰻の天ぷら油淋ソース/水餃子 切干大根煮 若芽の酢の物 花天 小松菜の炒め物 わさび漬</p> <p>E 244kcal P 8.5g F 8.9g C 32.9g Na 2.7g</p>	<p>3月3日(火) 菜の花と萵のゴロッケ/お魚串団子 マカロニサラダ がんも煮 焼売 菜の花のピーナッツ和え 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 377kcal P 11.7g F 19.3g C 42.3g Na 3.2g</p>	<p>3月4日(水) 鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 卵の花 平焼き 三色豆 赤平天</p> <p>E 338kcal P 16.4g F 11.8g C 42.2g Na 2.6g</p>	<p>3月5日(木) 豚かつ 焼きビーフン こんにやく金平 オムレツ インゲンソテー ツナマリネ</p> <p>E 280kcal P 10.2g F 12.9g C 30.6g Na 2.2g</p>	<p>3月6日(金) サーモンフライ/クリームフライ シルバーサラダ 大豆の煮物 ウインナーソーセージ ザーサイ 大学芋</p> <p>E 360kcal P 11.5g F 17.1g C 40.8g Na 2.4g</p>	<p>3月7日(土) 豚肉の生姜焼き 野菜炒め れんこんサラダ 竹輪天 煮物 味山菜</p> <p>E 223kcal P 8.2g F 11.4g C 23g Na 3g</p>
<p>3月8日(日) オムレツ 和風きのごあん 南瓜サラダ もやしとほうれん草の炒めもの かに風味焼売 なめ茸 味の花</p> <p>E 278kcal P 8.1g F 14.4g C 27.3g Na 2.8g</p>	<p>3月9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</p> <p>E 335kcal P 10.9g F 14.6g C 40.9g Na 2.8g</p>	<p>3月10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 ブロッコリーとツナのソテー</p> <p>E 396kcal P 11.9g F 25.6g C 33.9g Na 3.4g</p>	<p>3月11日(水) アジフライ 大根の柚子サラダ 高野豆腐煮 肉焼売 穂先めんま 茄子の生姜醤油</p> <p>E 311kcal P 11.4g F 17.7g C 26.6g Na 2.2g</p>	<p>3月12日(木) イカの中華炒め/春巻き キャベツとツナのバスタ 菜の花の煮浸し 生姜揚げ餃子 ピーンストマト ポテトサラダ</p> <p>E 244kcal P 11.7g F 8.8g C 30.5g Na 2.7g</p>	<p>3月13日(金) 肉豆腐 焼きビーフン 切干大根のナムル 花さつま 椎茸入り昆布木耳 蓮根金平</p> <p>E 263kcal P 12.9g F 13.1g C 33.7g Na 3g</p>	<p>3月14日(土) ハートのゴロッケ ボンゴレスバゲティ 白菜サラダ チキンナゲット(ガリックパバー) インゲンのおかか和え 枝豆天</p> <p>E 191kcal P 6.1g F 10.8g C 17.7g Na 1.1g</p>
<p>3月15日(日) 海老かつ シルバーサラダ 卵の花 金時豆 釜炊き生姜 わさび漬</p> <p>E 268kcal P 8.2g F 9.5g C 38.7g Na 2.4g</p>	<p>3月16日(月) イカの天ぷら/チリソース 高菜スバゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール 若芽のナムル かぼちゃ煮</p> <p>E 266kcal P 10.8g F 12g C 29.7g Na 3g</p>	<p>3月17日(火) 白身魚フライ トマトペンネ 竹輪煮 オムレツ 小松菜の胡麻和え うぐいす豆</p> <p>E 308kcal P 12.7g F 9.5g C 44.1g Na 2.4g</p>	<p>3月18日(水) 酢鶏 チャプチェ 大豆の煮物 竹輪煮 春巻き 釜炊き生姜 さつま芋のレモンあん</p> <p>E 342kcal P 12.1g F 11.8g C 46.8g Na 3g</p>	<p>3月19日(木) 牛肉ゴロッケ やきそば 茄子の生姜醤油 焼売 チンゲン菜ソテー 味山菜</p> <p>E 298kcal P 6.6g F 14.5g C 36.1g Na 1.5g</p>	<p>3月20日(金) 根菜つくね 中華あん マカロニソテー 卵の花 ほうれん草平焼き つきこんのピリ辛炒め こぼろサラダ</p> <p>E 347kcal P 12.2g F 15.9g C 38.5g Na 3.6g</p>	<p>3月21日(土) 大判肉包み 野菜あん 焼きビーフン 若芽の酢の物 水餃子 人参のしりしり ヒビン山菜</p> <p>E 233kcal P 6.8g F 7.7g C 34.8g Na 3g</p>
<p>3月22日(日) 豆腐ハンバーグ 和風バターあん 田舎煮 クワイの粒マスタード和え ウインナーソーセージ かぼちゃ煮 椎茸入り昆布木耳</p> <p>E 265kcal P 12g F 9.8g C 33.6g Na 3.5g</p>	<p>3月23日(月) フライドチキン マカロニサラダ しる菜のおかか和え オムレツ 大豆もやし 棒さつま揚げ</p> <p>E 392kcal P 14.8g F 23.7g C 29.7g Na 2.6g</p>	<p>3月24日(火) 木の葉メンチ 麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 つきこんの金平 ポテトサラダ</p> <p>E 441kcal P 14.9g F 21.3g C 49.3g Na 4.3g</p>	<p>3月25日(水) 肉団子の野菜あん/江戸みそ汁 山菜バスタ インゲンの炒め物 ウインナー 高野豆腐煮 水餃子</p> <p>E 348kcal P 13.2g F 15.2g C 39.2g Na 3.4g</p>	<p>3月26日(木) 大判厚切りハムカツ カレー 青梗菜のソテー オムレツ もやしのナムル 味の花</p> <p>E 323kcal P 11.6g F 17.4g C 31.7g Na 3.9g</p>	<p>3月27日(金) サーモンフライ/エビカツ タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 塩麹金平</p> <p>E 381kcal P 13g F 21.6g C 34.8g Na 3.4g</p>	<p>3月28日(土) 鶏のから揚げ 大根サラダ がんも煮 ハンバーグ 椎茸入り昆布木耳 角揚げ煮</p> <p>E 331kcal P 15.3g F 17g C 30.6g Na 3.4g</p>
<p>3月29日(日) クラッシュハムカツ 粒マスタード 高菜スバゲティ かに風味焼売 人参と木耳の中華和え ポテトサラダ 味山菜</p> <p>E 297kcal P 8.7g F 15.5g C 31.9g Na 2.7g</p>	<p>3月30日(月) ハンバーグ おろしソース 焼きビーフン つきこん金平 若芽のナムル 栗とさつまいものおつまみ揚げ ポテトサラダ 茄子のトマト煮</p> <p>E 336kcal P 10.1g F 14.5g C 42.3g Na 3.1g</p>	<p>3月31日(火) イカメンチ/揚げ餃子 生七味バスタ 若芽のナムル ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え 塩麹金平</p> <p>E 248kcal P 8.5g F 11.9g C 27.6g Na 2.3g</p>				

〈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

<p>3月1日(日) 肉じゃが 大葉巻る春巻き 茄子の生姜醤油 ウインナーソーセージ 焼売 味山菜</p> <p>E 252kcal P 8.5g F 13.6g C 29.1g Na 2.1g</p>	<p>3月2日(月) 海老かつ シルバーサラダ 卵の花 あらびきフランク 竹の子の炒め物 中華うり</p> <p>E 272kcal P 9.1g F 13.3g C 30.3g Na 2.7g</p>	<p>3月3日(火) 根菜つくね 中華あん コンサラダ ピビンハ山菜 オムレツ つきこんのピリ辛炒め うぐいす豆</p> <p>E 270kcal P 9.7g F 11.6g C 31.9g Na 2.9g</p>	<p>3月4日(水) 白身魚フライ シルバーサラダ 竹輪煮 ウインナーソーセージ 小松菜の胡麻和え 水餃子</p> <p>E 294kcal P 11.8g F 12.6g C 34g Na 2.5g</p>	<p>3月5日(木) イカの天ぷら チリソース 高菜スバゲティ もやしと青梗菜の炒め物 ミートボール かぼちゃ煮 塩麹金平</p> <p>E 269kcal P 10.7g F 11.7g C 30.6g Na 2.8g</p>	<p>3月6日(金) 大判肉包み 野菜あん トマトパンネ 若芽の酢の物 水餃子 人蔘のしりしり えび入り団子</p> <p>E 299kcal P 10.9g F 8.7g C 45.3g Na 3.5g</p>	<p>3月7日(土) 豆腐ハンバーグ 和風バターあん 田舎煮 真砂炒め 花天 釜炊き生姜 蓮根金平</p> <p>E 218kcal P 10.3g F 5.3g C 31.7g Na 3.5g</p>
<p>3月8日(日) 鶏の山椒焼き ナポリタン いんげんのピーナッツ和え ひじき煮 ポテトサラダ おかずぜんまい</p> <p>E 292kcal P 14.3g F 12.8g C 30.5g Na 3.1g</p>	<p>3月9日(月) ザーモンフライ/エビカツ タルタルソース 五目ひじき煮 小松菜のピーナッツ和え あらびきフランク 煮物 ピビンハ山菜</p> <p>E 379kcal P 13.1g F 21.8g C 33.8g Na 3.5g</p>	<p>3月10日(火) 牛肉コロッケ やしそば 茄子の生姜醤油 平焼き チンゲン菜ソテー 玉ねぎボール</p> <p>E 308kcal P 7.7g F 14.8g C 35.6g Na 1.4g</p>	<p>3月11日(水) 豆腐ステーキ 辛野菜あん/和風ミートボール 山菜パスタ 小松菜の炒め物 ウインナー もやしのナムル 金時豆</p> <p>E 318kcal P 9.5g F 14.1g C 37.2g Na 2.9g</p>	<p>3月12日(木) 木の葉メンチ 麻婆豆腐 竹輪とわかめのぬた 焼売 ピリ辛こんにやく炒め わさび漬</p> <p>E 417kcal P 15g F 19.1g C 48.3g Na 4.2g</p>	<p>3月13日(金) 大判厚切りハムカツ カレー 青梗菜のソテー オムレツ ポテトサラダ ピビンハ山菜</p> <p>E 333kcal P 11.2g F 19.7g C 30.2g Na 3.5g</p>	<p>3月14日(土) ハンバーグ おろしソース キャベツサラダ つきこん金平 栗とさつまいものおつまみ揚げ 三色豆 えび入り団子</p> <p>E 340kcal P 13.8g F 14g C 41.4g Na 3.2g</p>
<p>3月15日(日) メバルの照焼き 和風ひじきサラダ 茄子の生姜醤油 焼売 なめ茸 味の花</p> <p>E 216kcal P 13.5g F 10.1g C 17.9g Na 2.8g</p>	<p>3月16日(月) ロースカツ 大根サラダ インゲンの炒め物 平焼き 白菜の煮びたし 赤平天</p> <p>E 318kcal P 13.2g F 18.1g C 25.6g Na 2.3g</p>	<p>3月17日(火) 豚肉の生姜焼き 野菜炒め れんこんサラダ 棒さつま揚げ 煮物 あらびきフランク</p> <p>E 256kcal P 9.7g F 12.9g C 25.6g Na 3.5g</p>	<p>3月18日(水) クラッシュハムカツ 粒マスタード 高菜スバゲティ 人蔘と木耳の中華和え かに風味焼売 中華うり ミートボール</p> <p>E 308kcal P 10.7g F 15.2g C 33.3g Na 3g</p>	<p>3月19日(木) 鱈の天ぷら 油淋ソース/水餃子 切干大根煮 若芽の酢の物 花天 小松菜の炒め物 中華うり</p> <p>E 241kcal P 8.2g F 9.2g C 31.6g Na 2.8g</p>	<p>3月20日(金) イカメンチ/揚げ餃子 生七味パスタ 塩麹金平 ウインナーソーセージ 白菜の塩昆布和え おかずぜんまい</p> <p>E 250kcal P 8.4g F 11.4g C 28.6g Na 2.2g</p>	<p>3月21日(土) カレーコロッケ マカロニサラダ がんも煮 焼売 菜の花のピーナッツ和え わさび漬</p> <p>E 371kcal P 9g F 19.3g C 41g Na 2.4g</p>
<p>3月22日(日) 海老かつ チャブチェ オムレツ うぐいす豆 玉ねぎボール さつま芋のレモンあん</p> <p>E 274kcal P 9g F 9.1g C 39.2g Na 1.8g</p>	<p>3月23日(月) アジフライ 大根の柚子サラダ 高野豆腐煮 肉焼売 茄子の生姜醤油 中華うり</p> <p>E 309kcal P 11.3g F 17.3g C 27g Na 2.1g</p>	<p>3月24日(火) イカの中華炒め/春巻き キャベツとツナのパスタ 菜の花の煮浸し 生姜揚げ餃子 ピーンストマト 平焼き</p> <p>E 244kcal P 13.3g F 8.4g C 29g Na 2.5g</p>	<p>3月25日(水) かつ煮 中華春雨 さつまいもサラダ 生姜天 中華うり えび入り団子</p> <p>E 363kcal P 13.2g F 15.5g C 43.1g Na 2.8g</p>	<p>3月26日(木) 鶏竜田の野菜甘酢あん ナポリタン 卵の花 赤平天 三色豆 ピビンハ山菜</p> <p>E 311kcal P 14.6g F 10.5g C 41.2g Na 2.8g</p>	<p>3月27日(金) 肉豆腐 焼きビーフン 切干大根のナムル 花さつま 味の花 かに風味焼売</p> <p>E 278kcal P 13.2g F 14.3g C 31.4g Na 2.6g</p>	<p>3月28日(土) 牛肉コロッケ ボンゴレスバゲティ 白菜サラダ チキンナゲット (ガリックパッパ) インゲンのおかか和え うぐいす豆</p> <p>E 325kcal P 8.7g F 13.3g C 43.2g Na 0.9g</p>
<p>3月29日(日) ホギの胡麻照り焼き 五目切干大根 クリーミーフライ しろ菜のピーナッツ和え わさび漬 釜炊き生姜</p> <p>E 248kcal P 13.1g F 7g C 33.1g Na 2.5g</p>	<p>3月30日(月) ザーモンフライ/クリームフライ シルバーサラダ 大豆の煮物 平焼き ザーサイ 水餃子</p> <p>E 354kcal P 12.9g F 17.5g C 36.1g Na 2.3g</p>	<p>3月31日(火) 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 茄子の煮びたし おかずぜんまい ミートボール</p> <p>E 297kcal P 9.4g F 16.9g C 26.2g Na 2.7g</p>				

〈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。