

3月 献立表

げつ 月		か 火		すい 水		もく 木		きん 金	
				1	658Kcal	2	636Kcal	3	552Kcal
				おにぎり カレーうどん ブロッコリーのサラダ (卵)		ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ とうがんのくず煮		ちらし寿司 (卵) そうめん汁 里芋のフ레이크煮	
6	567Kcal	7	589Kcal	8	573Kcal	9	684Kcal	10	559Kcal
ごはん コンソメスープ あじフライ グリーンサラダ 大豆のトマト煮		ごはん 味噌汁 チキンステーキ いんげんのごま和え 若竹煮 (タケノコ)		おにぎり ちゃんぽんめん 山芋の酢の物		ごはん 味噌汁 魚のつけ焼き マカロニサラダ 根菜煮		ビビンバ丼 (卵) わかめスープ なすのみそ煮	
13	537Kcal	14	640Kcal	15	670Kcal	16	531Kcal	17	629Kcal
ごはん すまし汁 魚西京焼き お浸し ビーフンソテー		ごはん コンソメスープ ハンバーグ 菜の花とコーンのサラダ 白菜のクリーム煮		スパゲッティ・ナポリタン 野菜スープ かぼちゃサラダ		ごはん 味噌汁 魚の生姜煮 もやしの和え物 金平れんこん		かつ丼 (卵) 味噌汁 ピーナッツあえ	
20		21	659Kcal	22	654Kcal	23	606Kcal	24	530Kcal
やす 休み		ごはん 味噌汁 肉団子の中華風煮 (タケノコ) ナムル 大学芋		焼きそば 味噌汁 南瓜と切り昆布の煮物		ロールパン クラムチャウダー チキンカツ (卵) もやしのソテー バナナ1/2本		炊き込みごはん (タケノコ) 味噌汁 魚の塩焼き 酢の物	
27	559Kcal	28	638Kcal	29	585Kcal	30	604Kcal	31	692Kcal
ごはん 味噌汁 魚の土佐煮 (タケノコ) ごま酢和え チンゲンサイのソテー		ごはん けんちん汁 チキンのマスタード焼き 青菜の錦糸和え (卵) じゃが芋煮つけ		おにぎり かき揚げそば もやし炒め		ごはん 味噌汁 魚の朝鮮焼き 甘酢あえ ひじき煮		ポークカレー コンソメスープ 盛り合わせサラダ (卵)	