

3月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
			1 567Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな しおや 魚の塩焼き もやしとニラの辛子和え がんと煮つけ	2 531Kcal ちらし寿司(卵) すまし汁 けんちん煮
5 620Kcal ごはん すまし汁 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き はるさめ すのもの 春雨の酢の物 さといも に 里芋の煮っころがし	6 626Kcal ごはん コンソメスープ チキンソーテー・クリームソー だいこん 大根サラダ なすのおろし煮	7 587Kcal おにぎり しょうゆラーメン(卵) じゃが芋のカレー炒め	8 617Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 フライ盛り合わせ な はな あ もの 菜の花の和え物 ぶた だいこん 豚バラ大根	9 705Kcal チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ
12 654Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 チーズハンバーグ (チーズ) ピーナッツあえ さといも 里芋のゆずみそかけ	13 546Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな しょうが に 魚の生姜煮 すのもの カリフラワーの酢の物 い とうふ 炒り豆腐	14 768Kcal おにぎり みそ汁 味噌汁 や 焼きそば なんきん にも 南瓜の煮物	15 625Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな 魚のカレームニエル ビーフンサラダ きんぴら 金平ごぼう	16 568Kcal まーぼーどん 麻婆丼 わかめスープ ばん三糸(卵)
19 566Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 さかな 魚のマスタード焼き ほうれん草のごまあえ やさい 野菜のコンソメ煮	20 609Kcal パン コンソメスープ とんかつ かぼちゃサラダ ピーマンの炒り煮	21 やす 休み	22 543Kcal ごはん すまし汁 味噌汁 さかな しょうが や 魚の生姜焼き さんさい 山菜のごまあえ だいこん あつあ 大根と厚揚げの煮物	23 649Kcal さんまのかば焼き丼 みそ汁 味噌汁 とうがんのそぼろ煮
26 685Kcal ごはん みそ汁 味噌汁 コロッケ 大豆サラダ しのだ に 信田煮	27 536Kcal ごはん コンソメスープ さかな たまご 魚のピカタ(卵) はな やさい 花野菜サラダ キャベツとウインナーのソテー	28 547Kcal おにぎり しっぽくうどん すのもの 酢の物	29 642Kcal ごはん はるさめスープ 味噌汁 はっぼうさい 八宝菜 ナムル フライドポテト	30 649Kcal ハヤシライス スープ なたね 菜種あえ