

3月

3月献立表

		3月1日(水)	3月2日(木)		3月3日(金)	3月4日(土)	
昼食		塩ラーメン(ゆず風味) Iビカツライ 茹きハツとツナのサラダ 洋梨缶 肉団子	ご飯 八宝菜 レタのきんぴら 小松菜のお浸し 華風スープ マヨネーズ缶 白身フライ	ご飯 ウラのチーズ焼 レタのきんぴら 小松菜のお浸し 華風スープ マヨネーズ缶 白身フライ	茶巾寿司 おにぎり 天麩羅 Eビンの酢の物 茶碗蒸 すまし汁 柿の葉寿司、苺	ご飯 鶏肉のウチワ揚げ アロキの炒め物 Eビンのサラダ コッパスープ 白桃缶 ビマ肉詰めフライ	
		E 615.7kcal 蛋白 25.6g 食塩 4.7g	E 652.1kcal 蛋白 26.4g 食塩 3.6g	E 632.4kcal 蛋白 25.8g 食塩 3.0g	E 561.5kcal 蛋白 22.4g 食塩 3.2g	E 554.1kcal 蛋白 22.6g 食塩 2.5g	
15時		コーヒーゼリー 63.1kcal	ドーナツ 72.7kcal	抹茶パンケーキ 68.6kcal	バームクーヘン 100.6kcal		
	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	
昼食	カツカレー キャベツとツナのソテー イタリアサラダ コッパスープ ヨーグルト和え 京風卵焼	ご飯 アリの南蛮漬 アロキの洋風煮 春菊のお浸し すまし汁 パン缶 ホイルウイパー	ご飯 回鍋肉 シューマイ アロキのサラダ 中華スープ 黄桃缶 卵豆腐	ご飯 アリの蒲焼 竹輪と大根の煮物 トマトのマリネ 味噌汁 ミカ缶 お味噌	ご飯 鶏肉のフリッター 竹輪と大根の煮物 トマトのマリネ 味噌汁 ミカ缶 お味噌	月見うどん ミニメンチカツ 大根サラダ フルーツ缶 ヨーグルト	ご飯 ウラのもちみ味噌焼 角あげの煮物 たたき胡瓜 すまし汁 洋梨缶 ヨーグルト
	E 639.9kcal 蛋白 21.8g 食塩 4.1g	E 610.7kcal 蛋白 27.1g 食塩 2.9g	E 612.4kcal 蛋白 26.0g 食塩 4.5g	E 594.2kcal 蛋白 26.1g 食塩 2.9g	E 612.9kcal 蛋白 25.9g 食塩 3.4g	E 664.2kcal 蛋白 26.7g 食塩 5.1g	
15時	スイスロール 107.1kcal	もみじまんじゅう 87.6kcal	ホットケーキ 70.4kcal	ヨーグルトケーキ 63.0kcal	あんぱん 133.5kcal	黒糖ケーキ 66.1kcal	
	3月13日(月)	3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	
昼食	ご飯 赤魚の南部焼 金平ごぼう 菜の花のお浸し 味噌汁 パン缶 チーズハンバーグ	麻婆麺 餃子 レタのなめ茸和え マヨネーズ缶 アロキの煮物	ご飯 魚の加減 土佐煮 白菜の香り すまし汁 バナナ ミニメンチカツ	ご飯 アロキフライ 魚河岸揚げの含め煮 ナムル 味噌汁 リン缶 ハンバーグ	ご飯 豚肉の生姜焼 魚河岸揚げの含め煮 ナムル 味噌汁 リン缶 ハンバーグ	ハエリア クリームコロッケ コーンスープ マヨネーズ缶 フルーツ	ご飯 鶏唐揚げおろし 車麩の卵とじ レタの生姜風味 味噌汁 パン缶 かにシューマイ
	E 634.5kcal 蛋白 27.5g 食塩 3.2g	E 604.9kcal 蛋白 25.2g 食塩 4.7g	E 573.9kcal 蛋白 25.0g 食塩 3.2g	E 636.9kcal 蛋白 18.5g 食塩 2.8g	E 663.8kcal 蛋白 23.5g 食塩 3.2g	E 579.2kcal 蛋白 20.0g 食塩 3.0g	
15時	パンナコッタ 107.4kcal	イチゴケーキ 89.2kcal	どらやき 107.6kcal	人形焼 99.4kcal	カステラ 108.4kcal	まんじゅう 69.3kcal	
	3月20日(月)	3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	
昼食	ご飯 ウラの磯辺揚げ ビマの千切り炒め アロキのサラダ 味噌汁 洋梨缶 お味噌	牛丼 レタの中華炒め 温泉卵 味噌汁 白桃缶 ホイルウイパー	信長ごはん ウラの葱味噌焼 ふきと筍の煮物 煮酢和え すまし汁 水羊羹	ご飯 煮込みハンバーグ アロキのトマト煮 キャベツのお浸し 味噌汁 白桃缶 目玉焼	ご飯 マスのムニエル アロキのトマト煮 キャベツのお浸し 味噌汁 白桃缶 目玉焼	ご飯 アリの韓国風照焼 里芋の柚子煮 アロキの中華サラダ 味噌汁 バナナ 苺のヨーグルト	きつねそば なすの田舎煮 温泉卵 マヨネーズ缶 長芋の短冊揚げ
	E 530.9kcal 蛋白 22.5g 食塩 2.7g	E 687.4kcal 蛋白 24.6g 食塩 5.0g	E 550.5kcal 蛋白 23.1g 食塩 4.0g	E 565.0kcal 蛋白 23.1g 食塩 4.4g	E 539.2kcal 蛋白 28.8g 食塩 4.0g	E 674.8kcal 蛋白 27.5g 食塩 3.0g	
15時	ワッフル 79.5kcal	紅茶ケーキ 61.9kcal	バームクーヘン 99.5kcal	アリの 73.8kcal	シューアイス 66.1kcal	抹茶ゼリー黒みつかけ 85.3kcal	
	3月27日(月)	3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)		
昼食	ちゃんぽんうどん 肉団子 菜の花の梅肉和え 黄桃缶 かき氷	ご飯 鯖の味噌煮 レタの炒め物 白菜の浅漬 すまし汁 シソ缶 旬彩焼き	ビビンバ 海老シューマイ 温泉卵 中華スープ マヨネーズ缶 京風なます	ご飯 カツリ風揚げ 肉詰めいなりの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 パン缶 ヨーグルト	ご飯 ウラのゆかり揚げ 肉詰めいなりの煮物 菜の花のサラダ 味噌汁 パン缶 ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌煮 アロキの和風炒め レタのお浸し すまし汁 黄桃缶 アロキのサラダ	
	E 660.1kcal 蛋白 29.2g 食塩 4.5g	E 599.0kcal 蛋白 26.0g 食塩 3.0g	E 690.8kcal 蛋白 28.9g 食塩 4.2g	E 540.6kcal 蛋白 23.5g 食塩 3.3g	E 543.2kcal 蛋白 23.5g 食塩 3.4g	E 621.8kcal 蛋白 24.0g 食塩 2.8g	
15時	たい焼 97.8kcal	あんぱん 105.0kcal	どらやき 99.2kcal	チョコパン 108.6kcal	ストロベリーゼリー 47.4kcal		

木曜日は、選択食になります。AとBのどちらかをお選びください。

