

3月献立表

月	火	水	木	金	土
 <p>赤飯 (北海道産小豆使用) 銀ひらすの酒粕焼き 味付け花人参 (付け合わせ) きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物 SD</p>	 <p>海老と穴子のちらし寿司 野菜入りふんわりしんじょう 白桃プリン</p> <p>上巳の節句</p>	 <p>鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん (付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み</p> <p>キャベツのレモンマリネ 新</p>	 <p>マーボー茄子 さつま芋の甘煮 菜の花のお浸し</p> <p>啓蟄</p>	 <p>わかめそば (温) 卯の花 きゅうりの和え物</p>	 <p>生姜香るタラの竜田揚げ 豆の煮物 人参と蒸し鶏の和え物</p>
<p>汁物の具 (ほうれん草、揚げ)</p> <p>エネルギー 201 kcal 蛋白質 14.54 g 脂質 6.40 g 炭水化物 23.29 g 食塩 1.52 g</p>	<p>汁物の具 (麩、わかめ)</p> <p>エネルギー 220 kcal 蛋白質 8.69 g 脂質 12.43 g 炭水化物 18.96 g 食塩 3.22 g</p>	<p>汁物の具 (大根、玉ねぎ)★</p> <p>エネルギー 261 kcal 蛋白質 16.43 g 脂質 11.65 g 炭水化物 24.48 g 食塩 1.74 g</p>	<p>汁物の具 (チンゲン菜、人参)★</p> <p>エネルギー 244 kcal 蛋白質 16.63 g 脂質 10.01 g 炭水化物 25.21 g 食塩 1.89 g</p>	<p>ラムネジュレ</p> <p>エネルギー 308 kcal 蛋白質 11.48 g 脂質 3.30 g 炭水化物 59.62 g 食塩 2.19 g</p>	<p>汁物の具 (もやし、椎茸)</p> <p>エネルギー 235 kcal 蛋白質 18.70 g 脂質 11.52 g 炭水化物 17.63 g 食塩 1.02 g</p>
 <p>コロッケ (野菜入り) トマトソースのスパゲティ (付け合わせ) 茹でブロッコリー (付け合わせ) 青菜とピーマンのカラフル炒め 根菜サラダ</p>	 <p>牛肉と豆腐の卵とじ セロリと人参のごまきんぴら 小松菜のわさび和え</p>	 <p>白身魚のピカタ タルタルソース SM 茹でブロッコリー (付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ</p>	 <p>ラーメン セレクトおかず</p>	 <p>担々そばろ丼 大根の洋風煮 生姜のおかか和え</p>	 <p>だし香る和風とんてき さつま芋のそぼろ煮 切干大根のハニーピクルス (カレー風味)</p>
<p>汁物の具 (キャベツ、揚げ)</p> <p>エネルギー 307 kcal 蛋白質 6.58 g 脂質 20.96 g 炭水化物 27.38 g 食塩 1.35 g</p>	<p>汁物の具 (もやし、椎茸)</p> <p>エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.73 g 脂質 19.66 g 炭水化物 12.71 g 食塩 1.81 g</p>	<p>汁物の具 (玉ねぎ、椎茸)</p> <p>エネルギー 154 kcal 蛋白質 12.33 g 脂質 6.29 g 炭水化物 15.97 g 食塩 1.38 g</p>	<p>汁物の具 (えのき、人参)★</p> <p>エネルギー 154 kcal 蛋白質 11.37 g 脂質 7.52 g 炭水化物 11.58 g 食塩 2.02 g</p>	<p>汁物の具 (麩、わかめ)</p> <p>エネルギー 289 kcal 蛋白質 18.44 g 脂質 15.31 g 炭水化物 20.11 g 食塩 2.00 g</p>	
 <p>鶏つくねと大根の煮物 切り昆布と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し</p>	 <p>鶏肉のねぎ塩焼き 切干大根とベーコンのスープ煮 ひじきのサラダ</p>	 <p>ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ マカロニのバセリソテー (付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 切干大根のハニーピクルス (カレー風味)</p>	 <p>あじの蒲焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 春雨サラダ</p>	 <p>チーズ入りチキンカツ かぼちゃのマッシュ (付け合わせ) 大根の洋風煮 キャベツと青さのナムル</p> <p>春分の日</p>	 <p>親子丼 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ</p>
<p>汁物の具 (麩、わかめ)</p> <p>エネルギー 168 kcal 蛋白質 11.32 g 脂質 4.83 g 炭水化物 21.15 g 食塩 2.55 g</p>	<p>汁物の具 (ほうれん草、揚げ)</p> <p>エネルギー 210 kcal 蛋白質 15.10 g 脂質 13.04 g 炭水化物 10.47 g 食塩 2.01 g</p>	<p>汁物の具 (麩、わかめ)</p> <p>エネルギー 226 kcal 蛋白質 11.31 g 脂質 9.61 g 炭水化物 23.65 g 食塩 1.64 g</p>	<p>汁物の具 (えのき、人参)</p> <p>エネルギー 121 kcal 蛋白質 10.72 g 脂質 3.21 g 炭水化物 13.54 g 食塩 1.58 g</p>	<p>汁物の具 (チンゲン菜、人参)★</p> <p>エネルギー 210 kcal 蛋白質 10.33 g 脂質 8.70 g 炭水化物 25.61 g 食塩 1.06 g</p>	<p>汁物の具 (もやし、椎茸)</p> <p>エネルギー 203 kcal 蛋白質 12.03 g 脂質 9.57 g 炭水化物 16.29 g 食塩 2.32 g</p>
 <p>トマトとチキンのキーマカレー 一口コロッケ キャベツとソーセージのフレンチサラダ</p>	 <p>ほっけの塩焼き 甘酢しょうが (付け合わせ) 茄子の吉野煮 オクラとろろ</p> <p>新</p>	 <p>三色丼 春雨の五目炒め 柚子白菜</p>	 <p>一口とんかつ 茹でキャベツ人参 (付け合わせ) しつとり炒り高野 みかんなます</p>	 <p>さばの味噌煮 (赤) 豆の煮物 小松菜のわさび和え</p>	 <p>チキンステーキ 人参のグラッセ (付け合わせ) カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティサラダ</p>
<p>パイナップルジュレ</p> <p>エネルギー 230 kcal 蛋白質 7.75 g 脂質 8.94 g 炭水化物 33.79 g 食塩 2.88 g</p>	<p>汁物の具 (ほうれん草、揚げ)</p> <p>エネルギー 133 kcal 蛋白質 13.11 g 脂質 6.19 g 炭水化物 7.90 g 食塩 1.03 g</p>	<p>汁物の具 (えのき、人参)</p> <p>エネルギー 146 kcal 蛋白質 7.13 g 脂質 6.10 g 炭水化物 16.91 g 食塩 1.82 g</p>	<p>汁物の具 (玉ねぎ、椎茸)</p> <p>エネルギー 279 kcal 蛋白質 13.89 g 脂質 10.20 g 炭水化物 33.67 g 食塩 1.61 g</p>	<p>汁物の具 (麩、わかめ)●</p> <p>エネルギー 180 kcal 蛋白質 15.30 g 脂質 11.39 g 炭水化物 8.90 g 食塩 1.11 g</p>	<p>汁物の具 (大根、玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 295 kcal 蛋白質 20.31 g 脂質 19.49 g 炭水化物 12.34 g 食塩 1.79 g</p>
 <p>たまごうどん (温) カリフラワーの豆乳クリーム和え チーズ入磯辺かまぼこ</p>	 <p>白身魚フライ 温野菜ソース 茹でいんげん (付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K 切干大根のハニーピクルス (カレー風味)</p>	 <p>おやつは日替わりで 提供させていただきます</p> <p>麺の日以外には ご飯・汁物・ デザートが付きます</p> <p>写真は盛り付け参考例です</p>			
<p>杏仁豆腐</p> <p>エネルギー 333 kcal 蛋白質 9.97 g 脂質 10.68 g 炭水化物 47.78 g 食塩 2.64 g</p>	<p>汁物の具 (ほうれん草、揚げ)</p> <p>エネルギー 192 kcal 蛋白質 9.76 g 脂質 7.57 g 炭水化物 23.00 g 食塩 1.22 g</p>				

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。