


# 3月 献立表

- ・3月のお休みは3、10、17、20、24日です。
- ・メニューは変更になる場合があります。
- ・カロリーは目安です。

日	月	火	水	木	金	土
					3月1日	3月2日
					ごはん 清汁 かわいいの西京焼き じゃがいものクリーム煮 鶏とブロッコリーの胡麻ドレ和	ちらし寿司 清汁 春野菜の炊き合わせ やわらかたまご 桃の花ゼリー
3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
	ごはん 味噌汁 チキンチャップ かぼちゃの煮物 漬物(和り)	ごはん スープ 白身魚のバジルバターオイル 肉野菜炒め 酢の物(胡瓜、しらす干し)	ネギ塩豚丼 味噌汁 さつまいもの白和え フルーチェ	ごはん 清汁 鯖の味噌煮 いり豆腐 おひたし(しろ菜)	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん ヨーグルト	ごはん 味噌汁 トンカツ マカロニサラダ 竹の子の煮物
	582kcal	549kcal	698kcal	563kcal	672kcal	621kcal
3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
	ハヤシライス コンソメスープ イタリアンサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ひじきとさつまあげの煮物 菜の花辛し和え	ごはん コーンスープ 和風ハンバーグ ツナサラダ マスカットゼリー	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 しゅうまい もやしのナムル	五目釜めし風 味噌汁 ポツケの塩焼き うの花 里芋サラダ	ごはん 味噌汁 酢鶏 中華サラダ ジョア
	716kcal	628kcal	721kcal	691kcal	589kcal	692kcal
3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 肉じゃが キャベツの浅漬け	親子丼 清汁 ほうれん草のピーナッツ和え ジョア		ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 ヨーグルト	肉うどん やわらかたまご 竹輪の磯辺てんぷら ささげのお浸し おはぎ(こしあん)	ごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ 麻婆なす 厚焼き卵
	525kcal	605kcal		596kcal	644kcal	579kcal
3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	
	ごはん 味噌汁 メンチ&ハムカツ タラモサラダ 蕪と和りのピリリ漬け	ごはん 清汁 豚肉とピーマンのショウガ炒め 大根の煮物 菜の花の辛しあえ	ごはん 味噌汁 白身魚フライ外付け いりどり ヨーグルト	チキンカレー スープ コールスローサラダ 福神漬 ヤクルト	ごはん ワカメスープ マーボー豆腐 春巻き きゅうりのザーサイ和え	
	752kcal	658kcal	687kcal	649kcal	641kcal	