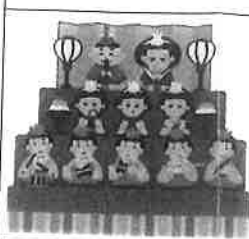


3月献立

日	月	火	水	木	金	土
3月のお休みは、2日・9日・11日・16日・23日・24日です。 ★メニューは変更になる可能性があります。 ★カロリーは目安となります。						2025/03/01 ごはん 清汁 さわらの西京焼き じゃがいものクリーム煮 漬物(わかつく) 642kcal
昼	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06	2025/03/07	2025/03/08
	休み ちらし寿司 清汁 豆腐のそぼろあん菜の花添え 肉団子甘酢あん 628kcal	ごはん 味噌汁 チキンチャップ 昆布と油揚げの煮物 ミルージュ 604kcal	ごはん ワカメスープ マーボー豆腐 春巻き 杏仁豆腐 683kcal	ネギ塩豚丼 味噌汁 菜の花の白和え 酢の物(きゅうり・わかめ) 719kcal	ごはん 味噌汁 鶏の南蛮漬 もやしのナムル フルーチェ 708kcal	ごはん 味噌汁 アジフライ かぼちゃの大豆ひき肉あん パバロア(抹茶) 680kcal
昼	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14	2025/03/15
	休み ごはん 味噌汁 おろし和風ハンバーグ ツナサラダ ヤクルト 631kcal	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 桃ヨーグルト 614kcal	ごはん スープ タンドリーチキン 白菜と春雨の中華煮 *里芋サラダ 605kcal	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼き ミニから揚げ野菜あん ジョア 616kcal	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 彩り焼売 もやしのナムル 633kcal	ごはん スープ ピザ風チキン ひじきの煮物 きゅうりの浅漬 708kcal
昼	2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21	2025/03/22
	休み ごはん 中華スープ 酢鶏 中華春雨サラダ 菜の花お浸し 717kcal	ごはん スープ 赤魚とシーフードのトマト煮 肉野菜炒め 漬物 600kcal	ごはん 味噌汁 かれいのから揚げ カレーポテトサラダ ミルージュ 637kcal	春分の日 	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ フルーチェ 686kcal	ごはん スープ ハンバーグのきのこクリーム かぼちゃサラダ 漬物 716kcal
昼	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26	2025/03/27	2025/03/28	
	休み ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 肉じゃが ジョア 606kcal	うどん 鶏天ぷら&さつまいも天ぷら ゆかりごはん 白菜と漬物のおかか和え 595kcal	ごはん 清汁 豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜と椎茸のおひたし さつまいもの甘煮 667kcal	チキンカレー スープ コールスローサラダ 福神漬 ヨーグルト 741kcal	ごはん 味噌汁 さわらのムニエルトマトかけ いりどり 漬物 611kcal	