



3月献立表



日	月	火	水	木	金	土	
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	
	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 612kcal 2.9g	ちらし寿司 清汁 豆腐のそぼろあん包み ババロア(抹茶) 639kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 さばの照り焼き&コロック かぼちゃのそぼろあん ぶどうゼリー 630kcal 1.7g	ネギ塩豚丼 味噌汁 いんげんのごま和え 酢の物(きゅうり・わかめ) 684kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 鶏の南蛮漬け 白菜の和風サラダ フルーチェ 705kcal 3.5g	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 餃子2個 杏仁豆腐 658kcal 3.5g	
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグおろしかけ 筍の煮物 桃ヨーグルト 579kcal 2.8g	ひき肉と卵のチャーハン 中華スープ 白菜と絹厚揚げの中華煮 おなかにエール 624kcal 2.5g	ごはん スープ タンドリーチキン マカロニサラダ キャベツのコンソメ煮 602kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 さわらの塩こうじ焼き 肉団子の野菜あん 漬物 583kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 焼売 もやしのナムル 732kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ひじきの煮物 コールスローサラダ 635kcal 3.0g	
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	
	ごはん 中華スープ 酢鶏 中華春雨サラダ 菜の花のおかか和え 648kcal 2.8g	ごはん スープ たらとシーフードのトマト煮 肉野菜炒め はちみつれもんゼリー 609kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 白身魚ピカタオーロラソース カレーポテトサラダ ジョア 708kcal 2.2g	ポークハヤシライス コンソメスープ チーズとレタスのサラダ フルーチェ 632kcal 2.8g		ごはん 味噌汁 白身魚のムニエルトマトかけ いりどり おなかにエール 611kcal 2.8g	
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	
	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 野菜じゃがが煮 マスカットゼリー 573kcal 2.2g	わかめうどん 鶏天&さつまいも天ぷら ゆかりごはん ブロッコリーのおかかマヨ和え 658kcal 3.4g	ごはん 清汁 豆腐ちゃんぷる味噌風 カリフラワーのマリネ おなかにエール 580kcal 2.1g	ごはん スープ ハンバーグのきのこクリームかけ かぼちゃサラダ キャベツの塩昆布和え 639kcal 3.5g	チキンカレーライス スープ コールスローサラダ ヨーグルト 686kcal 2.8g	ごはん 清汁(そうめん) 豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草の白和え みかん缶 641kcal 2.2g	
3月29日	3月30日	3月31日					
	ごはん 清汁 さわらの西京漬け焼き 菜の花の煮浸し 漬物ときゅうりのマヨ和え 608kcal 2.7g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 焼きビーフン 杏仁豆腐 607kcal 2.3g					