



3月 Monthly Menu

日曜日 1日	月曜日 2日				火曜日 3日				水曜日 4日				木曜日 5日				金曜日 6日				土曜日 7日			
	鮭の塩焼き				豆腐ハンバーグのチーズ焼き				ウインナー & ジャーマンポテト フルーツ				肉詰め稲荷と野菜の煮物				オムレツ & ハムソテー コーンサラダ				あんかけ炒飯			
	たまご豆腐				デザート								冷 奴								カニしゅうまい			
	Rice & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Soup			
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
559	28.6	16.1	3.3	526	20.8	11.4	2.9	589	14.5	30.8	4.1	628	22.1	15.6	3.2	503	16.2	21.2	4.6	616	21.5	13.4	4.4	
8日	9日				10日				11日				12日				13日				14日			
	鰯の塩麹焼き				鶏肉のおろし煮				ベーコンエッグ				豆腐と肉団子の旨煮				鮭バーグ & 野菜ソテー				鶏肉の照焼			
	五目しんじょ煮				白菜の昆布和え				デザート				おくらのおかか和え				ひじきと蓮根のサラダ				茎わかめのさっぱり和え			
	Rice & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup			
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
551	27.8	10.8	3.4	591	24.6	14.3	3.8	580	17.8	31.5	3.6	586	21.3	12.5	3.8	597	21.2	25.2	5.2	634	27.7	20.0	5.8	
15日	16日				17日				18日				19日				20日				21日			
	鯖の塩焼き				肉野菜炒め				ミートボールの コーンシチュー 温野菜サラダ				鶏肉のくわ焼き								親子煮			
	ミニパンパンジー				納 豆								しらすおろし								和風サラダ			
	Rice & Soup				Rice & Soup				Bread				Rice & Soup								Rice & Soup			
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
643	26.2	24.2	3.0	635	26.0	22.2	3.5	725	20.8	32.0	4.3	575	28.1	15.8	3.3		636	28.2	15.5	4.3				
22日	23日				24日				25日				26日				27日				28日			
	鰯のみりん醤油焼き				ふんわり天と野菜の煮物				目玉焼き & ミートボール				蒸し鶏と野菜の炒め物				ロールキャベツトマト煮				鶏肉の葱醤油焼			
	もやしと挽肉の炒め物				茄子のピリ辛炒め				かぼちゃサラダ				金平ごぼう				そら豆マカロニサラダ				厚焼玉子			
	Rice & Soup				Rice & Soup				Bread & Soup				Rice & Soup				Bread				Rice & Soup			
	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量
542	26.2	12.6	3.5	653	17.2	17.5	5.0	592	19.4	31.1	4.0	486	20.3	7.7	3.2	678	22.7	25.1	4.6	705	29.6	23.4	4.0	
29日	30日				31日																			
	赤魚の粕漬焼き				肉豆腐																			
	切干大根の酢の物				ほうれん草のお浸し																			
	Rice & Soup				Rice & Soup																			
E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量																	
439	18.9	3.3	3.6	616	23.2	14.1	4.9																	

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質

夕食

3月 Monthly Menu

日曜日 1日	月曜日 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	土曜日 7日
	タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー ポテトサラダ	牛肉の葱塩丼 ぜんまいの炒り煮 デザート	ジャンボチキンカツ 金平れんこん ブロッコリーのチーズ和え		白身魚の揚げ出し 野菜添え じゃが芋の明太ソテー ごぼうと水菜の柚子胡椒和え	チキンカレー コーンコロケツ ツナサラダ
	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup		Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	豚肉の味噌バター炒め 里芋の胡麻煮 キムチもやし	カレーうどん さつま芋の甘煮 グリーンサラダ	白身魚のパン粉焼 南瓜のクリーム煮 キャロットマリネ	タコライス 根菜ピクルス デザート	ポークソテー 玉ねぎ酢ソース 菜の花のオイスター炒め ザーサイの中華和え	ハヤシライス ししゃもフライ ミモザサラダ
	Rice & Soup	Rice	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup	Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
	豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐 インゲンのさっぱりお浸し		鮭のガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め キャベツの柚香和え	塩ラーメン 焼き餃子 サラタケ葱塩		豚肉とキャベツの ペペロンソテー 切干ナポリタン 豆腐サラダ
	Rice & Soup		Rice & Soup	Rice		Rice & Soup
	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量		E P F 食塩相当量
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
	ダッカルビ 海老にらまんじゅう チョレギサラダ	ハンバーグ きのこクリームソース カラフルピーマンソテー デザート	豚しゃぶ コロコロ野菜ソース 高野豆腐の煮物 フルーツ	鯖の味噌煮 ハムカツ 大根と水菜のサラダ	豚 丼 温泉玉子 サラダ蒟蒻の和風和え	麻婆豆腐 ブチ肉まん バリバリサラダ
	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Rice & Soup	Soup	Rice & Soup
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量
29日	30日	31日				
	ビーフカレー 野菜コロケツ 彩りサラダ	バジルチキン アスパラとベーコンのソテー スパゲティサラダ				
	Soup	Rice & Soup				
	E P F 食塩相当量	E P F 食塩相当量				

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合があります。あらかじめご了承ください。 ※お米は純国産米を使用しております。 ※E：エネルギー P：たんぱく質 F：脂質