

朝食

3月 Monthly Menu

日曜日 26日	月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日
			ウインナー & ジャーマンポテト 小鉢	厚揚げと野菜の中華炒め 小鉢	オムレツ & ハムソテー 小鉢	あんかけ炒飯 小鉢
			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
			631 14.1 37.4 4.3	561 19.7 13.5 3.4	592 19.1 23.0 4.8	656 21.2 17.9 4.6
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	鱈の塩麹焼き 小鉢	鶏肉のおろし煮 小鉢	ベーコンエッグ 小鉢	車麩と野菜の煮物 小鉢	つくね&野菜ソテー 小鉢	鶏肉の照焼 小鉢
	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
	545 23.4 11.3 3.6	594 24.1 14.3 3.7	553 17.3 28.7 3.5	564 21.7 8.0 3.2	622 23.9 25.9 5.3	571 25.0 16.2 5.0
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	赤魚の粕漬け焼き 小鉢	ふんわり天と野菜の煮物 小鉢	ミートボールのコーンシチュー 小鉢	親子煮 小鉢	ハッシュドポテト & ソーセージステーキ 小鉢	鶏肉のくわ焼き 小鉢
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread	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
	500 25.3 7.8 3.4	622 15.7 15.1 4.6	690 19.9 30.2 3.7	604 25.6 15.4 3.9	701 19.4 26.1 4.5	570 25.8 15.4 2.9
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	鱈のみりん醤油焼き 小鉢		ロールキャベツ 小鉢	肉野菜炒め 小鉢	目玉焼き & ミートボール 小鉢	鶏肉の葱醤油焼 小鉢
	Rice & Soup		Bread	Rice & Soup	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
	454 18.3 3.1 3.2		603 16.0 22.6 2.4	614 28.2 18.7 3.3	620 19.1 20.4 2.6	701 26.4 21.3 4.0
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	鮭の塩焼き 小鉢	肉豆腐 小鉢	スクランブルエッグ & ベーコンソテー 小鉢	鶏と白菜の中華煮 小鉢	ウインナーシチュー 小鉢	
	Rice & Soup	Rice & Soup	Bread & Soup	Rice & Soup	Bread	
	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	
	530 26.7 10.2 3.3	595 24.8 11.1 4.7	681 25.1 36.9 4.1	600 21.5 16.4 4.4	726 18.5 34.0 4.6	

※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 26日	月曜日 27日	火曜日 28日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日
			豚肉の香味焼き 小 鉢	ちらし寿司  小 鉢	白身魚の揚げ出し 野菜添え 小 鉢	ポークカレー 小 鉢
			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
			923 40.5 32.5 2.9	792 26.1 21.5 5.4	853 27.9 22.5 4.8	851 27.6 23.5 4.3
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
	豚肉とキャベツの ペペロンソテー 小 鉢	肉もやし味噌ラーメン 小 鉢	白身魚の チーズパン粉焼き 小 鉢	 鶏肉の唐揚 麻辣パウダーがけ 小 鉢	ポークソテー たまねぎ酢ソース 小 鉢	ハヤシライス 小 鉢
	Rice & Soup	Rice	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
	801 34.9 18.8 6.4	963 33.7 30.7 7.7	842 33.1 17.7 5.2		987 39.0 37.3 5.2	899 28.2 33.0 6.2
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
	豚肉の生姜炒め 小 鉢	タンドリーチキン 小 鉢	 ごぼう唐揚げうどん 小 鉢	鮭のガーリックペッパー焼き 小 鉢	豚肉の味噌バター炒め 小 鉢	ビーフカレー 小 鉢
	Rice & Soup	Rice & 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
	976 26.8 43.6 5.6	934 37.1 39.4 5.1		794 34.1 23.3 4.6	1,149 33.5 56.3 6.8	1,033 29.0 41.9 5.8
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
	ダッカルビ 小 鉢	 春分の日	麻婆豆腐 小 鉢	 2色唐揚げ (ヤンニョム&葱だれ) 小 鉢	鯖の味噌煮 小 鉢	オムレツカレー 小 鉢
	Rice & 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
	893 29.8 24.6 4.5		966 40.7 37.1 5.0		1,021 34.2 38.0 3.9	909 21.2 32.5 5.4
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
	バジルチキン 小 鉢	塩ラーメン 小 鉢	牛肉と豆もやしの 韓国風炒め 小 鉢	 Chef's Recommend	カレーの唐揚げ 葱ソース 小 鉢	
	Rice & Soup	Rice	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	
	1,006 36.8 46.9 5.2	811 26.7 16.6 8.6	881 27.4 28.9 5.9		779 34.0 14.8 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