

朝食

3月 Monthly Menu

日曜日 24日	月曜日 25日	火曜日 26日	水曜日 27日	木曜日 28日	金曜日 1日	土曜日 2日																	
					チキンブラウンシチュー サラミとキャベツのサラダ	炒り豆腐 わかめの酢の物																	
				Bread		Rice & Soup																	
				E	P	F	食塩相当量	E	P	F	食塩相当量												
				735	23.6	31.9	4.4	598	24.9	17.0	3.9												
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日																	
	鮭の塩焼き たまご豆腐	豆腐ハンバーグのチーズ焼き デザート	ハムエッグ コーンサラダ	肉詰め稲荷と野菜の煮物 冷奴	ウインナー& ジャーマンポテト フルーツ	あんかけ炒飯 しゅうまい																	
	Rice & Soup		Bread & 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							
486	28.4	8.8	3.4	524	20.9	11.4	2.9	497	17.1	25.4	3.9	639	21.8	16.4	3.1	610	16.6	29.7	4.6	625	22.4	14.7	4.8
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日																	
	鱈の塩麹焼き 五目しんじょ煮	肉野菜炒め 納豆	オムレツ& ベーコンソテー デザート	豆腐と肉団子の旨煮 おくらのおかか和え	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 莖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			
571	24.9	14.1	2.9	631	25.8	22.2	3.4	567	14.7	27.4	3.8	574	20.9	12.0	3.9	570	19.3	24.5	4.9	610	28.2	18.9	5.4
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日																	
	鯖の塩焼き ミニパンバンジー	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ハッシュドポテト& ソーセージステーキ デザート		ミートボールの コーンシチュー 温野菜サラダ	親子煮 和風サラダ																	
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & 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						
656	26.7	24.3	2.6	635	25.1	17.7	3.8	606	18.9	20.1	4.5	761	22.6	36.7	4.8	636	28.3	15.5	4.3				
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日																	
	鯖のみりん醤油焼き もやしと挽肉の炒め物	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	目玉焼き&ミートボール かぼちゃサラダ	蒸し鶏と野菜の炒め物 金平ごぼう	ロールキャベツトマト煮 そら豆マカロニサラダ	鶏肉の葱醤油焼 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							
542	26.3	12.6	3.5	652	17.3	17.5	5.0	602	19.5	30.4	3.9	492	20.7	8.5	3.2	644	22.3	23.5	4.6	705	29.7	23.4	4.0

※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 24日	月曜日 25日	火曜日 26日	水曜日 27日	木曜日 28日	金曜日 1日	土曜日 2日	
						こってりトンテキ 雷こんにゃく きのおくら Rice & Soup E 894 P 34.9 F 30.2 食塩相当量 5.1	鶏と彩り野菜の 黒酢あんかけ いら玉炒め 豆もやしナムル Rice & Soup E 996 P 35.4 F 39.0 食塩相当量 5.0
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9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 Rice & Soup E 889 P 38.4 F 34.2 食塩相当量 4.9	豚肉の味噌バター炒め ぜんまいの炒り煮 デザート Rice & Soup E 1,106 P 30.8 F 51.7 食塩相当量 6.1	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 Rice & Soup E 888 P 32.1 F 24.0 食塩相当量 5.3	バジルチキン ほうれん草とベーコンのソテー スパゲティサラダ Rice & Soup E 1,039 P 38.2 F 48.1 食塩相当量 5.0	ポークカレー コーンコロッセ ブロッコリーのチーズ和え Soup E 1,043 P 28.7 F 43.0 食塩相当量 6.2	チキン南蛮 金平れんこん フルーツ Rice & Soup E 1,025 P 40.4 F 36.1 食塩相当量 5.1	
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
	牛肉の葱塩丼 里芋の胡麻煮 キムチもやし Soup E 993 P 29.0 F 38.7 食塩相当量 6.3	鶏肉と大根のオイスター煮 春雨と卵の塩炒め ほうれん草のナムル Rice & Soup E 831 P 29.2 F 23.8 食塩相当量 5.6	鯖のガーリックペッパー焼き ミニポトフ 海藻サラダ Rice E 787 P 33.1 F 24.0 食塩相当量 3.6		ポークソテー 玉ねぎ酢ソース きのこのバター醤油 ザーサイの中華和え Rice & Soup E 959 P 32.9 F 36.1 食塩相当量 4.4	ハヤシライス イカリングフライ ミモザサラダ Soup E 903 P 28.5 F 32.4 食塩相当量 5.9	
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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 Rice & Soup E 995 P 29.2 F 44.6 食塩相当量 5.7		チキンのパン粉焼 かぼちゃのクリーム煮 グリーンサラダ Rice & Soup E 998 P 40.4 F 32.7 食塩相当量 5.0		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 E 850 P 30.0 F 29.4 食塩相当量 4.6	タコライス 根菜ピクルス デザート Soup E 809 P 28.9 F 25.2 食塩相当量 3.2	
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
	ダッカルビ 揚げ餃子 チョレギサラダ Rice & Soup E 921 P 29.3 F 29.6 食塩相当量 4.5	ハンバーグ きのごクリームソース カラフルピーマンソテー デザート Rice & Soup E 1,027 P 32.8 F 40.0 食塩相当量 5.2	豚しゃぶ コロコロ野菜ソース カブのかにあんかけ フルーツ Rice & Soup E 813 P 32.4 F 22.9 食塩相当量 4.7	鯖の味噌煮 ハムカツ 大根と水菜のサラダ Rice & Soup E 1,082 P 34.2 F 41.5 食塩相当量 4.6	豚 丼 温泉玉子 サラダ蒟蒻の和風和え Soup E 1,055 P 33.4 F 48.4 食塩相当量 5.8	ビーフカレー 野菜コロッセ 彩りサラダ Soup E 956 P 25.4 F 34.0 食塩相当量 5.9	

※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