

朝食

3月 Monthly Menu

日曜日 28日	月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6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	ウイナー& ジャーマンポテト フルーツ	豆腐と肉団子の旨煮 おくらのおかか和え	オムレツ& ハムソテー コーンサラダ	あんかけ炒飯 カニしゅうまい																		
	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				
	559	28.7	16.1	3.3	546	21.4	11.6	2.8	589	14.0	33.0	4.3	580	21.4	12.5	3.9	552	18.4	23.1	4.8	618	21.5	13.5	4.5
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日																		
	鱈の塩麹焼き 五目しんじょ煮	鶏肉のおろし煮 白菜の昆布和え	ベーコンエッグ デザート	肉詰め稲荷と野菜の煮物 納豆	鮭バーグ&野菜ソテー ひじきと蓮根のサラダ	鶏肉の照焼 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	27.9	10.8	3.4	598	24.9	14.4	3.8	566	17.7	29.3	3.5	652	24.6	16.3	2.9	643	22.8	25.2	5.1	603	28.3	18.0	5.3
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日																		
	ブリの塩焼き ミニパンバンジー	ふんわり天と野菜の煮物 茄子のピリ辛炒め	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 しらすおろし	ハッシュドポテト& ソーセージステーキ デザート																			
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread		Rice & Soup		Bread & 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							
	592	30.4	17.0	3.1	650		17.1	17.4	4.7	711	20.6	32.7	4.4	570	26.7	15.7	3.3	711	20.0	26.8	4.6			
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日																		
	鱈のみりん醤油焼き れんこんの土佐煮	肉野菜炒め 納豆	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	E	P	F	食塩相当量				
	529	23.2	7.8	3.2	634	26.3	22.2	3.5	596	19.1	29.8	3.9	508	22.1	8.9	3.8	614	19.1	22.4	3.7	706	30.0	23.3	4.3
28日	29日	30日	31日																					
	赤魚の粕漬焼き もやしと挽肉の炒め物	肉豆腐 ほうれん草のお浸し	スクランブルエッグ &ベーコンソテー デザート																					
	Rice & Soup		Rice & Soup		Bread & 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												
	482	23.1	8.6	3.1	638	23.6	16.3	4.9	714	25.2	38.8	4.2												

※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 28日	月曜日 1日	火曜日 2日	水曜日 3日	木曜日 4日	金曜日 5日	土曜日 6日
	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 Rice & Soup	タンメン 春巻 わかめとスナップのナムル Rice	 鶏肉の味噌 ヨーグルト漬け焼き 冷奴なめたけブロッコリー 	豚しゃぶ ピリ辛胡麻ソース 中華ポテト かぶのさっぱり和え Rice & Soup	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	ハンバーグ きのこクリームソース カラフルサラダ デザート 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
	1,016 30.8 33.3 4.9	897 29.3 21.6 8.2	868 27.9 29.1 3.5	918 33.4 25.4 5.5	975 30.2 32.0 4.4	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	豚肉の味噌バター炒め 里芋の胡麻煮 キムチもやし Rice & Soup	 春の味覚フェア めばるの干しエビ衣天 ごぼうのペペロンサラダ Rice&Soup	シシリアンライス さつま芋の甘煮 トマトスープ E P F 食塩相当量	チキンチキンごぼう かぶのかにあんかけ フルーツ Rice & Soup	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 Rice & Soup	ハヤシライス ささみフライ ミモザサラダ 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
	1,216 36.6 59.4 8.1	874 22.9 28.3 3.8	1,010 33.3 35.2 4.7	982 34.3 37.7 5.3	930 29.5 33.7 6.1	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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	タンドリーチキン 小松菜とエビのソテー 春雨のマヨネーズ和え Rice & Soup	鯖の味噌煮 竹輪の磯辺揚げ 大根と水菜のサラダ Rice & Soup	 春の味覚フェア 春の白湯Vege 麻婆豆腐丼 焼き餃子 中華風たまごスープ E P F 食塩相当量	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	 春分の日
	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	
	981 27.6 43.7 5.7	948 37.7 38.9 5.1	1,055 34.8 40.7 4.4	865 30.2 29.6 5.6		
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	ダッカルビ ブチ肉まん チョレギサラダ Rice & Soup	エビカツ いんげんとかにかまの和風クリーミー和え おくら奴 Rice & Soup	鶏肉と大根の オイスター煮 春雨とたまごの塩炒め チンゲン菜のナムル Rice & Soup	豚 丼 温泉玉子 サラダこんにやくの和風和え Soup	鮭のガーリックペッパー焼き きのこのバター醤油炒め 白菜の柚香和え Rice & Soup	タコライス 根菜ピクルス デザート 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
	893 29.8 24.6 4.5	1,019 32.0 32.4 4.1	822 28.1 23.8 5.5	1,039 33.5 48.4 5.8	715 35.6 16.1 4.5	808 29.0 25.1 3.2
28日	29日	30日	31日			
	チキンカレー コロッケ 彩りサラダ Soup	豚肉の味噌漬け焼き 揚げエビワンタン ごぼうサラダ Rice & Soup	牛肉と豆もやしの 韓国風炒め ごま豆腐 わかめナムル 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			
	964 29.2 31.9 5.7	940 34.4 36.4 3.6	885 28.3 29.7 5.7			

※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