

3月2日(月)		
献立名	食品名	kcal
焼魚	サバ	105
	生姜・醤油	5
揚げ物	ミニメンチカツ	90
	サラダ油	
含め煮	絹厚三角揚げ	45
	砂糖・醤油	
中華煮込み	緑豆春雨・人参・筍	25
	いんげん・胡麻油	
	酢・砂糖	
辛子和え	オクラ	7
	辛子・醤油	
含め煮	一口がんも	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		309
主食	ごはん	312
合計		621kcal

3月3日(火)		
献立名	食品名	kcal
フライ	アジフライ 60g	209
	サラダ油 7	
	タルタルソース 11	36
ソテー	マカロニ・玉ねぎ	39
	サラダ油	
きんぴら牛蒡	牛蒡・人参・竹輪	31
	こんにゃく・一味・油	
	砂糖・醤油	
ゆかり和え	白菜	12
	ゆかり	
含め煮	高野豆腐 1/4	25
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		352
主食	ごはん	312
合計		664kcal

3月4日(水)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふんわりハンバーグ	195
ソース	デミグラスソース 15	23
グラッセ	人参シャトー	14
ソテー	スパゲティ	39
	玉葱・サラダ油	
チキンサラダ	蒸し鶏・キャベツ・玉葱	34
	人参・コーン・白ドレ	
さっと煮	いんげん・油揚げ	14
	生姜・砂糖・醤油	
含め煮	ミニさつま揚げ	36
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		357
主食	ごはん	312
合計		669kcal

3月5日(木)		
献立名	食品名	kcal
フライ	がぶ旨ハムカツ 40	111
	サラダ油	
焼き物	ミニお好み焼き	50
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
カレーソテー	マカロニ・玉葱	56
	ベーコン・ピーマン	
	カレー粉・サラダ油	
生姜和え	キャベツ・白菜・人参	11
	生姜・醤油	
生酢	大根・人参・胡瓜	6
	酢・砂糖	
漬物		2
副食計		251
主食	ごはん	312
合計		563kcal

3月6日(金)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふっくら蟹玉 40	89
揚げ物	パリッとミニ春巻き	63
	サラダ油	27
ボン酢	おろし大根ボン酢 15	12
	レタス 20	3
ビーフン炒め	ビーフン・豚肉・	67
	キャベツ・玉葱・人参	
	ピーマン・サラダ油	
胡麻味噌和え	蓮根・いんげん・人参	36
	すりごま・味噌・砂糖	
含め煮	枝豆がんも	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		329
主食	ごはん	312
合計		641kcal

3月7日(土)		
献立名	食品名	kcal
お楽しみメニュー		

食材の仕入れ状況により一部メニュー変更のある場合がございます。