

3月9日(月)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	美味しいかぼちゃコロ	90
	サラダ油	54
焼物	プレーンオムレツ 30	52
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
イタリアンスパ	スパゲティ・玉葱	46
	ベーコン・ピーマン	
	ケチャップ	
梅ひじき和え	キャベツ	16
	紫蘇ひじき	
含め煮	黒豆がんと	30
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		305
主食	ごはん	312
合計		617kcal

3月10日(火)		
献立名	食品名	kcal
焼きそば風	スパゲティ12.5	129
	豚肉・キャベツ・玉葱	
	人参・紅生姜	
	ソース・サラダ油	
フライ	白身魚フライ	72
	サラダ油 6	54
切干大根煮	切干大根	37
	人参・油揚げ・竹輪	
	砂糖・醤油	
コーンサラダ	コーン・玉葱・かにかま	25
	白ドレッシング	20
胡麻和え	白菜・蒸し鶏	18
	人参・胡麻	
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		357
主食	ごはん	312
合計		669kcal

3月11日(水)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	ビーフメンチカツ 1/2	130
	サラダ油 5	45
焼物	星型オムレツ 25	24
ソテー	赤ウインナー	60
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース	10
中華酢の物	緑豆春雨・人参・ハム	43
	キクラゲ・彩野菜・胡麻	
	胡麻油・酢・砂糖	
ひじき煮	ひじき・人参	19
	枝豆・油揚げ	
	こんにゃく	
大根きんぴら	大根・人参・竹輪	25
	胡麻・砂糖・醤油	
	ごま油	
漬物		2
副食計		363
主食	ごはん	312
合計		675kcal

3月12日(木)		
献立名	食品名	kcal
焼物	ふんわりハンバーグ	155
揚げ物	海老フライ	52
	サラダ油	18
ソース	ちょいかけカレー	30
スパソテー	スパゲティ 玉ねぎ	39
	サラダ油	
生姜煮	竹輪・いんげん	28
	人参・生姜	
	砂糖・醤油	
菜種和え	キャベツ・インゲン	22
	人参・炒り卵・かつお	
含め煮	豆腐がんと	62
	砂糖・醤油	
漬物		2
副食計		408
主食	ごはん	312
合計		720kcal

3月13日(金) 山菜炊き込みおこわ風		
献立名	食品名	kcal
唐揚げ	骨取りハタ・醤油・味醂	110
	片栗粉・サラダ油	
焼物	海鮮大焼売 24	46
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
麻婆春雨	緑豆春雨・もやし	65
	人参・きくらげ	
	豚ミンチ・いんげん	
	麻婆ソース	
コンソメ煮	キャベツ・人参・コーン	15
	ベーコン・コンソメ	
生姜醤油	オクラ	7
	生姜・醤油	
漬物		2
副食計		260
主食	ごはん	333
合計		593kcal

3月14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。