3月16日(月)

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
	中華ドレッシング	15
千切り	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	
酢の物	レンコン・胡麻	28
	砂糖・酢	
含め煮	枝豆がんも	30
	砂糖・醤油	
漬　物		2
副食計		324
主　食	ごはん	312
合　計		636kcal

3月17日(火)

献　立　名	食品名	kcal
天婦羅	かれい　50	45
	天ぷら粉・カレー粉	46
	サラダ油	54
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース　　7	10
牛蒡サラダ	牛蒡・人参	43
	竹輪・胡麻	
	胡麻ドレッシング	
さっと煮	いんげん・油揚げ	14
	生姜・砂糖・醤油	
含め煮	高野豆腐　1/4	25
	砂糖・醤油	
漬　物		2
副食計		244
主　食	ごはん	312
合　計		556kcal

3月18日(水)

献　立　名	食品名	kcal
竜田揚げ	生サバ　50	106
あんかけ	片栗粉・醤油・生姜	6
	サラダ油	45
含め煮	絹厚三角揚げ	45
	砂糖・醤油	
	ねじりこんにゃく	4
バンサンスー	キャベツ・胡瓜・もやし	36
	人参・ハム・ゴマ油	
	砂糖・酢	
そぼろあん	大根・鳥ミンチ・インゲン	25
	片栗粉・醤油	
焼き物	ジューシー肉焼売	50
漬　物		2
副食計		319
主　食	ごはん	312
合　計		631kcal

3月19日(木)

献　立　名	食品名	kcal
揚げ物	鶏肉　55g	135
	唐揚げ粉・油	54
	タルタルソース　11	36
千切り	キャベツ・人参	5
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	
辛子和え	オクラ	7
	辛子・醤油	
生　酢	大根・人参・胡瓜	6
	酢・砂糖	
漬　物		2
副食計		276
主　食	ごはん	312
合　計		588kcal

3月20日(金)　春分の日

献　立　名	食品名	kcal
合　計		kcal

3月21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。