

3月23日(月)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	チキンカツ 50	130
	サラダ油	45
焼物	星型オムレツ 25	24
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
生姜煮	竹輪・いんげん	28
	人参・生姜	
	砂糖・醤油	
梅ひじき和え	キャベツ	16
	紫蘇ひじき	
ふりかけ	野菜	13
漬物	梅干し	4
副食計		275
主食	ごはん	312
合計		587kcal

3月24日(火)		
献立名	食品名	kcal
焼き魚	赤魚	70
	醤油・味醂	10
天ぷら	ちくわ・天ぷら粉	85
	サラダ油	
出汁巻き玉子	玉子・出汁・油	31
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	
コーンサラダ	麻婆ソース	
	コーン・玉葱・かにかま	25
含め煮	白ドレッシング	20
	一口厚揚げ	50
漬物	砂糖・醤油	2
副食計		358
主食	ごはん	312
合計		670kcal

3月25日(水) ごぼうの炊き込みごはん		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	美味しいかぼちゃココ	90
	サラダ油	54
焼物	海鮮大焼売 24	46
千切り	キャベツ・人参	5
	ソース 7	10
切干大根煮	切干大根	37
	人参・油揚げ・竹輪	
	砂糖・醤油	
バジルソテー	マカロニ・玉葱	56
	ベーコン	
含め煮	バジルオイル	
	黒豆がんも	30
漬物	砂糖・醤油	2
副食計		330
主食	ごはん	333
合計		663kcal

3月26日(木)		
献立名	食品名	kcal
生姜焼	豚肩ロース 50	161
	玉葱 28 生姜 2	
	油・醤油	
生野菜	レタス 23	3
	中華酢の物	43
ひじき煮	緑豆春雨・人参・ハム	
	キクラゲ・彩野菜・胡麻	
	胡麻油・酢・砂糖	19
揚げ物	ひじき・人参	
	枝豆・油揚げ	
漬物	こんにゃく	35
	明石焼き	18
	サラダ油	2
副食計		281
主食	ごはん	312
合計		593kcal

3月27日(金)		
献立名	食品名	kcal
揚げ物	エビカツ	85
	サラダ油 6	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
蓮根きんぴら	蓮根・鶏肉・竹輪	31
	人参・胡麻・ゴマ油	
	砂糖・醤油	
コンソメ煮	キャベツ・人参・コーン	15
酢ごぼう	ベーコン・コンソメ	
	ごぼう・酢・砂糖	26
漬物	胡麻	2
副食計		280
主食	ごはん	312
合計		592kcal

3月28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。