

# メニユー表

		3月 1日(水曜日)	3月 2日(木曜日)	3月 3日(金曜日)	3月 4日(土曜日)
		菜飯 にゅうめん 高野豆腐の煮物 青菜の和え物  444kcal	ご飯 すき煮風 インゲンの炒め煮 チンゲン菜の和え物 赤だし 449kcal	ちらし寿司 茄子の煮物 春雨サラダ 味噌汁 甘酢生姜  436kcal	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き キャベツソテー ピーマンの胡麻サラダ おぼろ汁 436kcal
		抹茶饅頭 100kcal	紅茶ムース 66kcal	白桃羹 53kcal	酒まんじゅう 77kcal
3月 6日(月曜日)	3月 7日(火曜日)	3月 8日(水曜日)	3月 9日(木曜日)	3月 10日(金曜日)	3月 11日(土曜日)
ご飯 サバの塩焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の菜種和え 味噌汁 481kcal	ご飯 おでん ビーフン炒め 味噌汁 フルーツ  500kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 切干大根の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁 448kcal	ご飯 白糸タラとホトトギスサラダのグラタン風 ピーマンのカレー風炒め ひじきのサラダ スープ 574kcal	ご飯 マーボー豆腐 春巻き チンゲン菜の磯和え ワカメスープ 477kcal	ご飯 とんぺい焼き(大阪府) 冬瓜の煮物 白菜のゆかり和え 吸物  475kcal
メロンムース 69kcal	バナナケーキ 83kcal	どら焼き(あん) 114kcal	マンゴープリン 45kcal	コーヒーステーキ 82kcal	ととやき(いちご) 60kcal

# メニユー表

3月13日(月曜日)	3月14日(火曜日)	3月15日(水曜日)	3月16日(木曜日)	3月17日(金曜日)	3月18日(土曜日)
ご飯 メンチカツ かぶらのくず煮 味噌汁 フルーツ 漬物  577kcal	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 里芋の煮物 カリフラワーの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉のにんにく醤油焼き 高野豆腐の煮物 水菜のおかかマヨ和え 味噌汁	ご飯 ひき肉包み揚げ 大根の煮物 味噌汁 フルーツ	ハヤシライス 白身フライ ビーフンサラダ 漬物	散らし寿司 茄子のコンソメ煮 キャベツの和え物 赤だし 甘酢生姜  393kcal
プリン  81kcal	豆乳饅頭  96kcal	抹茶パンケーキ  56kcal	パナナ蒸しケーキ  82kcal	もみじまんじゅう  104kcal	チョコムース  66kcal
3月20日(月曜日)	3月21日(火曜日)	3月22日(水曜日)	3月23日(木曜日)	3月24日(金曜日)	3月25日(土曜日)
三色丼 カリフラワーのソテー 水菜のサラダ 味噌汁	赤飯 アジの磯部焼き 南瓜の煮物 小松菜の和え物 吸物	ご飯 コロッケ2種 煮奴 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 鶏のタルタル焼き れんこんの煮物 春雨のサラダ 吸物	ゆかりご飯 芋煮カレーうどん(山形県) 玉子ロール 大根サラダ 	ご飯 白身魚のサッパリ蒸し ピーマンソテー 白菜の香味和え 味噌汁
457kcal	451kcal	568kcal	493kcal	406kcal	424kcal
イチゴゼリー  54kcal	クリームコンフェ  82kcal	薄皮饅頭  86kcal	ブチクレープ  58kcal	抹茶ワッフル  80kcal	パンプキンマフィン  74kcal
3月27日(月曜日)	3月28日(火曜日)	3月29日(水曜日)	3月30日(木曜日)	3月31日(金曜日)	
ご飯 鶏のマヨネーズ焼き ひじきの煮物 インゲンのお浸し 吸物  452kcal	ご飯 親子煮 菜の花の炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	ご飯 タラのムニエル 馬鈴薯のピリ辛炒め ほうれん草の塩こぶ和え 味噌汁	わかめご飯 きつねそば 切干大根の煮物 チンゲン菜のおひたし	ご飯 カレイの山椒煮 ブロccoliのあんかけ 青菜の和え物 味噌汁	
55kcal	65kcal	65kcal	60kcal	51kcal	