

メニュー表

				3月 1日(金曜日)	3月 2日(土曜日)
				カレーライス 玉子ロール 菜の花の和え物 漬物  511kcal	ちらし寿司 ひじきの煮物 春雨サラダ 味噌汁 甘酢生姜  422kcal
				紅茶ムース 66kcal	パンプキンマフィン 74kcal
3月 4日(月曜日)	3月 5日(火曜日)	3月 6日(水曜日)	3月 7日(木曜日)	3月 8日(金曜日)	3月 9日(土曜日)
ご飯 メンチカツ 馬鈴薯の煮物 味噌汁  フルーツ  595kcal	豚丼 冬瓜の煮物 ワカメとえのきの梅風味 味噌汁 536kcal	ご飯 和風ハンバーグ 茄子の煮物 インゲンのピーナッツ和え おぼろ汁 461kcal	ご飯 白身フライ 切干大根の煮物 味噌汁  フルーツ 483kcal	ご飯 豚肉の生姜煮 高菜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 523kcal	ご飯 白身魚の利休焼き 南瓜の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 468kcal
マンゴープリン 37kcal	酒まんじゅう 77kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	メロンムース 69kcal	カスタードワッフル 90kcal	どら焼き(あん) 114kcal

メニュー表

3月11日(月曜日)	3月12日(火曜日)	3月13日(水曜日)	3月14日(木曜日)	3月15日(金曜日)	3月16日(土曜日)
ご飯 マーボー豆腐 ひじきの炒め煮 大根の和え物 ワカメスープ 428kcal	ゆかりご飯 ガタンラーメン(北海道) 南瓜の煮物 インゲンのお浸し  549kcal	ご飯 おでん ピーマンの金平風 カリフラワーの和え物 吸物 フルーツ 496kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 茄子の煮物 キャベツサラダ 味噌汁 579kcal	ご飯 和風クリームシチュー スパゲッティソテー 水菜のおかか和え 530kcal	ご飯 コロッケ2種 かぶらの旨煮 味噌汁 フルーツ  475kcal
ようかん(小豆) 107kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	いちごムース 65kcal	豆乳饅頭 96kcal	プリン 73kcal	パナナケーキ 83kcal
3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
カレーライス 白身フライ チンゲン菜の和え物 漬物  551kcal	ご飯 チキンソテー和風マスタードソース 馬鈴薯の旨煮 スパゲッティサラダ 味噌汁 550kcal	散らし寿司 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物 400kcal	ご飯 つくねの照焼き かぶの白味噌煮 インゲンのお浸し 吸物 551kcal	大山おこわ(鳥取県) 野菜のかき揚げ チンゲン菜のわさび和え 味噌汁  426kcal	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 サツマイモの甘煮 白菜のゆかり和え 吸物 632kcal
もみじまんじゅう 104kcal	バームクーヘン 103kcal	クリームコンフェ 81kcal	ぶどうゼリー 45kcal	薄皮饅頭 86kcal	プチクレープ 58kcal
3月25日(月曜日)	3月26日(火曜日)	3月27日(水曜日)	3月28日(木曜日)	3月29日(金曜日)	3月30日(土曜日)
ご飯 大豆と野菜のトマト煮 スパゲッティソテー 大根サラダ 吸物 503kcal	ご飯 赤魚のサッパリ蒸し ひじきの炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 383kcal	ご飯 鶏の唐揚げ インゲンの炒め物 白菜のお浸し 赤だし  635kcal	三色丼 高野の煮物 もやしの和え物 味噌汁 436kcal	ご飯 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 白菜サラダ スープ 495kcal	わかめご飯 きつねうどん 冬瓜の煮物 チンゲン菜の和え物  368kcal
もものタルト 109kcal	バニラムース 66kcal	黒糖まんじゅう 104kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	チョコバーム 105kcal	ミニたい焼き 82kcal