

# メニュー表

3月 2日(月曜日)	3月 3日(火曜日)	3月 4日(水曜日)	3月 5日(木曜日)	3月 6日(金曜日)	3月 7日(土曜日)
カレーライス 白身磯フライ エンドウの和え物 漬物  543kcal	ちらし寿司 がんもの煮物 れんこんサラダ 吸物 甘酢生姜  434kcal	ゆかりご飯 わかめうどん 冬瓜の味噌煮 いんげんの和え物 339kcal	ご飯 マーボー豆腐 ブロッコリーのソテー 春雨サラダ スープ 452kcal	ご飯 豚肉の甘辛煮 切干大根の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 541kcal	ご飯 和風ハンバーグ ピーマンの炒め物 小松菜の胡麻和え 吸物  457kcal
ドームケーキ(こしあん) 105kcal	桃のタルト 109kcal	ぶどうゼリー 45kcal	小倉ようかん 107kcal	バニラムース 66kcal	抹茶饅頭 100kcal
3月 9日(月曜日)	3月10日(火曜日)	3月11日(水曜日)	3月12日(木曜日)	3月13日(金曜日)	3月14日(土曜日)
ご飯 豚すき煮風 出汁巻き玉子 インゲンの和え物 赤だし 476kcal	ご飯 メンチカツ 馬鈴薯の煮物 味噌汁 フルーツ  586kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 蓮根の辛子和え 味噌汁 544kcal	まつぶた寿司(京都府) 高野の煮物 キャベツの胡麻和え 吸物 紅生姜  462kcal	ご飯 ブリの照り焼き 菜の花の煮浸し 白菜のおかか和え 味噌汁 475kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ごぼうの煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 560kcal
バームクーヘン 103kcal	しっとり饅頭(吹雪) 70kcal	たい焼き(カスタード) 80kcal	やわらかおかき(のり塩) 42kcal	りんごゼリー 49kcal	きなこのパンケーキ 55kcal

# メニュー表

3月16日(月曜日)	3月17日(火曜日)	3月18日(水曜日)	3月19日(木曜日)	3月20日(金曜日)	3月21日(土曜日)
ご飯 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 春雨の酢の物 吸物  449kcal	カレーライス 玉子ロール 大根サラダ 漬物  503kcal	京風がんも井 馬鈴薯の旨煮 白菜のピーナッツ和え 味噌汁  481kcal	ご飯 鶏肉のバター醤油焼き 南瓜の煮物 ほうれん草の和え物 吸物  434kcal	赤飯 つくねの照焼き ひじきの煮物 菜種和え 味噌汁  568kcal	ご飯 サワラの幽庵焼 五目大豆 インゲンのお浸し 味噌汁  473kcal
クレープ  58kcal	オレンジゼリー  48kcal	豆乳饅頭  96kcal	メロンムース  69kcal	ドームケーキ(チョコ)  110kcal	リンゴのタルト  106kcal
3月23日(月曜日)	3月24日(火曜日)	3月25日(水曜日)	3月26日(木曜日)	3月27日(金曜日)	3月28日(土曜日)
 ご飯 煮込みハンバーグ 茄子の煮物 菜の花の柚子和え 味噌汁  480kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 茄子の煮物 菜の花の柚子和え 味噌汁  480kcal	若布ご飯 おくずかけ(宮城県) ピーマンの金平風 カリフラワーの甘酢和え  450kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 春菊の煮浸し 味噌汁 フルーツ  446kcal	豚丼 南瓜の煮物 ほうれん草のわさび和え 赤だし  567kcal	ご飯 麻婆茄子 高菜炒め サツマイモサラダ スープ  514kcal
もみじ饅頭  104kcal	抹茶パンケーキ  56kcal	プリン  73kcal	バナナケーキ  83kcal	黒糖饅頭  115kcal	イチゴムース  65kcal
3月30日(月曜日)	3月31日(火曜日)				
菜飯 きつねそば 若竹煮 いんげんの和え物  379kcal	ご飯 白身魚の利休焼き ピーマンソテー 白菜サラダ 味噌汁  443kcal				
どら焼き(あん)  114kcal	チョコバーム  105kcal				