


# メニュー表



3月 1日 (日)	3月 2日 (月)	3月 3日 (火)	3月 4日 (水)	3月 5日 (木)	3月 6日 (金)	3月 7日 (土)
<b>ご飯</b> 豚肉のオムレツ-炒め ほうれんの和えもの さつま芋の柚子あん 吸物 711 kcal	<b>ご飯</b> 和風クリームシチュー コロッケ ピーマンの胡麻和え 625 kcal	<b>五目おこわ</b> 高野と菜の花の煮物 大根の酢の物 若竹汁 465 kcal	<b>ご飯</b> 鶏の照り煮 小松菜の和え物 南瓜の煮物 味噌汁 594 kcal	<b>ご飯</b> ホキのタルタル焼き インゲンのピカタ和え 馬鈴薯の煮物 吸物 496 kcal	<b>筍ご飯</b> わかめうどん 豚肉のしぐれ煮 キャベツの和え物 484 kcal	<b>ご飯</b> マーボー豆腐 春巻き インゲン菜の中華和え 中華スープ 675 kcal
<b>リンゴタルト</b> 106 kcal	<b>クリームコンフェ</b> 82 kcal	<b>ヨーグルトゼリー/ひなあられ</b> 84 kcal	<b>白桃羹</b> 53 kcal	<b>カスタードワッフル</b> 89 kcal	<b>スイートポテト</b> 93 kcal	<b>ととやき (いちご)</b> 60 kcal
3月 8日 (日)	3月 9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
<b>ご飯</b> 鶏肉の西京焼き スパゲティサラダ ほうれん草の煮浸し 吸物 612 kcal	<b>ご飯</b> アジのムニエルぽん酢かけ ひじきのサラダ インゲンの炒め煮 味噌汁 533 kcal	<b>ご飯</b> ミートボールの和風あん 冬瓜の煮物 小松菜の菜種和え 味噌汁 548 kcal	<b>かてめし (埼玉県)</b> ひき肉挟み揚げ 千草焼き フルーツ 味噌汁 616 kcal	<b>ちらし寿司</b> 炊き合わせ 菜の花のお浸し 赤だし 甘酢生姜 480 kcal	<b>ご飯</b> おでん 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ 577 kcal	<b>ご飯</b> チキンカツ 白菜と水菜の和え物 ピーマンソテー 味噌汁 550 kcal
<b>ロールケーキ (ミルク)</b> 152 kcal	<b>蒸しケーキ (バナナ風味)</b> 82 kcal	<b>ドーナツ</b> 74 kcal	<b>パンプキンマフィン</b> 74 kcal	<b>ミルクレープ (ショコラ)</b> 87 kcal	<b>カエデの実</b> 122 kcal	<b>プリン</b> 74 kcal

# メニュー表

3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)
<b>ご飯</b> ロールキャベツ煮 マカロニサラダ 白身フライ スープ 642 kcal	<b>ご飯</b> 豚肉の炒めもの さつまいもサラダ 切干大根の煮物 吸物 764 kcal	<b>カレーライス</b> 白身魚フライ フルーツ 漬物 668 kcal	<b>ご飯</b> 鯖のニレ白味噌豆乳ソース インゲンのからし和え ひじきの炒め煮 吸物 540 kcal	<b>ご飯</b> 鶏のからあげ インゲン菜の菜種和え 味噌汁 フルーツ 618 kcal	<b>ご飯</b> 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 白菜サラダ スープ 540 kcal	<b>赤飯</b> タラの生姜煮 南瓜の煮物 菜の花のピカタ和え 赤だし 469 kcal
<b>水ようかん (芋)</b> 65 kcal	<b>シットリどら焼 (あん)</b> 114 kcal	<b>かぼちゃのタルト</b> 122 kcal	<b>和のパンケーキ (抹茶)</b> 56 kcal	<b>メロン蒸しケーキ</b> 82 kcal	<b>シュークリーム</b> 77 kcal	<b>ミニおはぎ</b> 128 kcal
3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)
<b>ご飯</b> すき焼き風煮 大根の柚子和え 玉子豆腐 味噌汁 544 kcal	<b>ちらし寿司</b> 炊き合せ ほうれん草の胡麻和え 吸物 甘酢生姜 464 kcal	<b>ご飯</b> ホキのソテー/野菜添え 里芋の煮物 菜の花のからし和え かき玉汁 529 kcal	<b>ご飯</b> 鶏肉の治部煮 スパゲティサラダ 白菜のお浸し 味噌汁 640 kcal	<b>ゆかり飯</b> ちゃんぽん麺 シューマイ 茄子の煮物 557 kcal	<b>ご飯</b> 鯖の塩焼 豆腐の田楽 小松菜の煮浸し 吸物 539 kcal	<b>ご飯</b> インゲン肉巻き キャベツの磯和え さつまいもの旨煮 赤だし 583 kcal
<b>えびぼんせんべい</b> 19 kcal	<b>マンゴーフリン</b> 44 kcal	<b>黒糖まんじゅう</b> 104 kcal	<b>米粉かつケーキ (メープル)</b> 68 kcal	<b>ロールケーキ (イチ)</b> 110 kcal	<b>ようかん</b> 107 kcal	<b>シットリどら焼き (カスタード)</b> 110 kcal
3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)				
<b>ご飯</b> カツとじ かたまりサラダ 味噌汁 フルーツ 610 kcal	<b>菜飯</b> おぼろそば かき揚げ 冬瓜のくず煮 432 kcal	<b>三色丼</b> ビーフンソテー インゲン菜の胡麻和え 味噌汁 505 kcal				
<b>たいやき</b> 93 kcal	<b>焼きプリンタルト</b> 122 kcal	<b>抹茶ワッフル</b> 80 kcal				