



メニュー表



3月 1日(月曜日)	3月 2日(火曜日)	3月 3日(水曜日)	3月 4日(木曜日)	3月 5日(金曜日)	3月 6日(土曜日)
ご飯 タラの和風ムニエル ひじきの煮物 白菜のサラダ 味噌汁 463kcal	ご飯 ミートボールの野菜あん インゲンの炒め煮 菜の花のお浸し 吸物 536kcal	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 小松菜の辛子和え 赤だし 甘酢生姜  432kcal	ご飯 コロッケ2種 白菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 492kcal	ゆかりご飯 味噌煮込みうどん(愛知県) 冬瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 477kcal	ご飯 鶏のタルタル焼き 茄子の煮物 春雨サラダ 味噌汁  583kcal
ととやき(チョコ) 60kcal	抹茶饅頭 100kcal	白桃羹 53kcal	どら焼き(カスタード) 110kcal	イチゴムース 65kcal	スイートポテト 112kcal
3月 8日(月曜日)	3月 9日(火曜日)	3月 10日(水曜日)	3月 11日(木曜日)	3月 12日(金曜日)	3月 13日(土曜日)
ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ ビーフンの炒め物 二色和え 味噌汁  549kcal	ご飯 おでん パプリカの金平風 味噌汁 フルーツ 486kcal	ご飯 サワラの幽庵風揚げ春の香り チンゲン菜の炒め煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 614kcal	ご飯 豚肉のハヤシ煮 南瓜の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁 657kcal	ご飯 アジの山椒煮 切干大根の煮物 インゲンの和え物 赤だし  446kcal	ご飯 ひき肉包み揚げ 冬瓜のくず煮 玉子豆腐 味噌汁 526kcal
芋ようかん 65kcal	バナナケーキ 125kcal	きなこのパンケーキ 55kcal	メロンムース 69kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal	酒まんじゅう 77kcal

メ ニ ュ ー 表

3月15日(月曜日)	3月16日(火曜日)	3月17日(水曜日)	3月18日(木曜日)	3月19日(金曜日)	3月20日(土曜日)
ご飯 こしね汁(群馬県) 野菜かき揚げ 小松菜の和え物  541kcal	ご飯 タラの柚子こしょう焼き れんこん土佐煮 春雨の酢の物 味噌汁 453kcal	カレーライス 卵ロール 大根サラダ 漬物  545kcal	ご飯 八宝菜 シューマイ 菜の花の和え物 味噌汁 566kcal	ご飯 煮込みハンバーグ 馬鈴薯の旨煮 スパゲティサラダ スープ 551kcal	赤飯 ホキの味噌煮 卵とじ キャベツの和え物 吸物 457kcal
どら焼き(抹茶) 118kcal	オレンジゼリー 51kcal	ととやき(いちご) 60kcal	パナ蒸しケーキ 82kcal	クリームコンフェ 82kcal	チョコムース 66kcal
3月22日(月曜日)	3月23日(火曜日)	3月24日(水曜日)	3月25日(木曜日)	3月26日(金曜日)	3月27日(土曜日)
ご飯 メンチカツ 煮奴 青菜の和え物 味噌汁 600kcal	豚丼 カリフラワーのソテー ほうれん草の菜種和え 味噌汁  583kcal	ご飯 鶏の西京焼き 茄子のコンソメ煮 チンゲン菜のピーナッツ和え 吸物 516kcal	ご飯 プリの照り焼き かぶらの煮物 春菊の胡麻和え 味噌汁 533kcal	ご飯 肉豆腐 れんこんの煮物 小松菜の和え物 味噌汁 498kcal	ご飯 治部煮 ピーマンソテー もやしの柚子和え 吸物  521kcal
プリン 81kcal	もみじまんじゅう 104kcal	かぼちゃプリンタルト 122kcal	薄皮饅頭 86kcal	どら焼き(あん) 114kcal	抹茶ワッフル 80kcal
3月29日(月曜日)	3月30日(火曜日)	3月31日(水曜日)			
菜飯 にゅうめん 野菜焼 白菜の磯和え  438kcal	ご飯 つくねの照焼き 菜の花の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁 539kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 ほうれん草の塩こぶ和え 味噌汁 622kcal			
黒糖まんじゅう 104kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	水ようかん 65kcal			