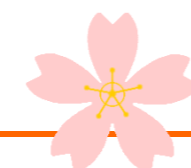
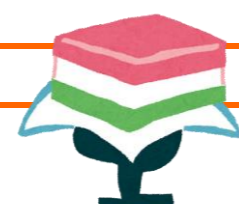
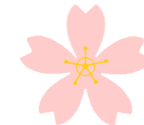
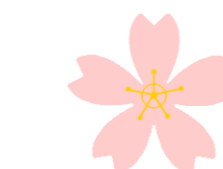




メニュー表



3月 1日 (水)		3月 2日 (木)		3月 3日 (金)		3月 4日 (土)							
ご飯 サワラの味噌煮 キャベツのわさび和え 冬瓜の柚子あんかけ 吸物 488 kcal		ご飯 和風クリームシチュー 白身フライ サラダ 653 kcal		五目おこわ 高野と菜の花の煮物 大根の酢の物 若竹汁 466 kcal		ご飯 豚肉のオイスターソース炒め インゲンの信田和え 南瓜の煮物 味噌汁 648 kcal							
どら焼き (こしあん) 114 kcal		クリームコンフェ 82 kcal		ねりきり桜 67 kcal		人形焼き 104 kcal							
3月 5日 (日)		3月 6日 (月)		3月 7日 (火)		3月 8日 (水)		3月 9日 (木)		3月10日 (金)		3月11日 (土)	
ご飯 ひき肉包み揚げ 千草焼き かフラワーのゆかり和え 味噌汁 581 kcal		ご飯 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 595 kcal		ご飯 ミートボールの和風あん 冬瓜の煮物 インゲン菜の菜種和え 味噌汁 544 kcal		筍ご飯 肉うどん 大根の炒め煮 白菜の和え物 490 kcal		ご飯 アジの和風ムニエル ひじきのサラダ もやしのケチャップ炒め 味噌汁 527 kcal		ご飯 インゲン肉巻き 菜の花の磯和え さつま芋の旨煮 かき玉汁 580 kcal		散らし寿司 高野豆腐の煮物 小松菜のお浸し 赤だし 甘酢生姜 485 kcal	
バームクーヘン 108 kcal		イチゴゼリー 113 kcal		バナナケーキ 130 kcal		ハバロASHUクリーム 132 kcal		ととやき 60 kcal		ミニたい焼き 133 kcal		プリン 81 kcal	



メニュー表



3月12日 (日)	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)
ご飯 ホキのタルタル焼き パプリカの金平風 馬鈴薯の煮物 吸物 509 kcal	シリアライス(佐賀県) 玉子ロール インゲンのピーナツ和え スープ 591 kcal	ゆかり飯 にゅうめん 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し 450 kcal	ご飯 タラの山椒焼 南瓜の煮物 菜の花の胡麻和え 赤だし 496 kcal	ご飯 豚肉の炒めもの さつま芋サラダ 切干大根の煮物 吸物 747 kcal	ご飯 鶏の照り煮 ｷﾝゲﾝ菜のからし和え ひじきの炒め煮 吸物 516 kcal	カレーライス コロッケ サラダ 漬物 589 kcal
カップケーキ 57 kcal	抹茶饅頭 50 kcal	青りんごゼリー 52 kcal	どら焼き (カスタド) 118 kcal	イチゴムース 65 kcal	ロールケーキ 110 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal
3月19日 (日)	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)
ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜のわさび和え 味噌汁 フルーツ 689 kcal	赤飯 鯖のぼん酢煮 大根の柚子和え 玉子豆腐 味噌汁 561 kcal	ご飯 おでん 春雨の酢の物 味噌汁 フルーツ 571 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 卵とじ マカロニサラダ 味噌汁 585 kcal	とり天井(大分県) 卵の花 ｷﾝゲﾝ菜のお浸し 赤だし 646 kcal	たけのこ散らし寿司 炊き合せ ｷﾝゲﾝ菜の胡麻和え 吸物 甘酢生姜 523 kcal	ご飯 ホキのﾀﾞｰ/野菜添え ジャーマンポテト 菜の花の和え物 味噌汁 531 kcal
パンプキンタルト 122 kcal	マロンワッフル 74 kcal	えびぼんせんべい 19 kcal	マドレーヌ 117 kcal	豆乳饅頭 96 kcal	和のﾊﾟﾝｹｰｷ 55 kcal	コーヒーゼリー 106 kcal
3月26日 (日)	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	
中華丼 ビーフソテー ｷﾝゲﾝ菜の和え物 味噌汁 545 kcal	ご飯 カツとじ カﾌﾗｰサラダ 味噌汁 フルーツ 660 kcal	ご飯 鮭の塩焼 南瓜の煮物 菜の花の煮浸し 赤だし 510 kcal	ご飯 マーボー豆腐 シューマイ キャベツの中華和え 中華スープ 621 kcal	菜飯 おぼろそば かき揚げ 冬瓜のくず煮 431 kcal	ご飯 サワラの照り焼き 白菜と水菜の和え物 インゲンの炒め煮 味噌汁 532 kcal	
黒糖饅頭 104 kcal	どら焼き (抹茶) 110 kcal	ミニスイートポテト 67 kcal	ゴマプリン 73 kcal	ドーナツ 174 kcal	焼きプリンタルト 122 kcal	