

# 献立予定表

平成27年 3月

2日 (月)	3日 (火) ひな祭り	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビフリッターチリソース	さわら幽庵焼	牛肉柳川煮	鮭みそ焼	ポークハムカツ	棒餃子 もやし炒め
京がんも含め煮	豆腐かにあんかけ	玉子豆腐	コーンクリームコロッケ	たけのこ、しいたけ煮	えびボールと小松菜煮
おくらおかかあえ	たけのこシュウマイ	ひじき煮	なめこおろしあえ	ほうれん草白和え	にんじん玉子とじ
里芋田楽	菜の花ごまあえ	いんげんごま風味サラダ	ツナサラダ	冬瓜ひすい煮	水菜、きくらげサラダ
しめじの味噌汁	花魁の吸物	わかめの味噌汁	里芋の味噌汁	えのきの味噌汁	赤だし(豆腐、油揚げ)
甘夏	ひな祭りゼリー	りんご缶	ハネジューメロン	白桃	ぶどう
587kcal, 塩分 2.8g	570kcal, 塩分 2.7g	546kcal, 塩分 3.2g	551kcal, 塩分 2.4g	603kcal, 塩分 2.8g	566kcal, 塩分 3.7g
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
赤魚粕漬	ホッケ塩焼	豚肉、野菜塩だれ炒め	とんかつ	麻婆豆腐	海鮮しゅうまい
筑前煮	ジャーマンポテト	ふろふき大根	ほうれん草玉子とじ	鯛つみれと白菜煮	エビ、チンゲン菜クリーム煮
茄子みぞれあん	細切り昆布煮	ポテト明太サラダ	うの花炒り煮	ブロッコリーピーナッツあえ	じゃがいも、にんじん煮
黒豆	ほうれん草さつと煮	菜の花煮びたし	きゅうり、わかめ酢物	もずく酢	マカロニサラダ
豆腐の味噌汁	わかめの味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	大根の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁
ハネジューメロン	マンゴー	キウイフルーツ	フルーツみつ豆	西洋ナシ	白桃
584kcal, 塩分 3.0g	559kcal, 塩分 3.5g	560kcal, 塩分 2.9g	611kcal, 塩分 3.2g	599kcal, 塩分 3.4g	584kcal, 塩分 3.3g
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
ポトフ	牛肉チンジャオ炒め	鶏肉と野菜カレー煮	黒メバル照焼	いとより鯛煮つけ	ハンバーグ照焼
千草焼	白菜とツナうま煮	冬瓜、枝豆煮	茄子のミートソース	つくね照焼	キャベツ、ちくわ炒め
かぼちゃ煮	春雨サラダ	菜の花青じそあえ	炒り玉子	ぜんまい、油揚げ煮	ブロッコリーサラダ
チンゲン菜塩こぶあえ	小松菜わさびあえ	きゅうり、にんじん酢物	春菊からしあえ	ほうれん草、えのき明太あえ	れんこん煮
えのきの味噌汁	しめじの味噌汁	わかめの味噌汁	豆腐の味噌汁	赤だし(白菜、油揚)	大根の味噌汁
デザートアロエ	ハネジューメロン	ぶどう	りんご缶	びわ	デザートアロエ
504kcal, 塩分 3.7g	531kcal, 塩分 3.5g	504kcal, 塩分 2.7g	521kcal, 塩分 3.0g	500kcal, 塩分 3.0g	560kcal, 塩分 2.8g

23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
鶏肉みそ鍋煮	肉じゃが	ポークビーンズ	サーモン クリームソース	さんま梅煮	ロールキャベツ和風煮
厚揚げと野菜炒め物	かに風味シュウマイ	魚河岸揚げと大根煮	里芋、茄子田楽	ブロッコリーかにあんかけ	切干し煮
カリフラワー甘酢	菜の花からしあえ	ブロッコリー、ツナサラダ	白菜、大葉甘酢	春菊わさびあえ	ほうれん草ごまあえ
根菜煮	昆布豆	もやしのナムル	チンゲン菜、ちくわ煮	金平ごぼう	白菜おかかポン酢
しめじの味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(青菜、わかめ)	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁
フルーツみつ豆	オレンジ	キウイフルーツ	いちごゼリー	甘夏	杏仁豆腐
537kcal, 塩分 2.6g	612kcal, 塩分 3.0g	564kcal, 塩分 3.2g	539kcal, 塩分 3.5g	604kcal, 塩分 3.2g	539kcal, 塩分 2.7g
30日 (月)	31日 (火)				
ご飯	ご飯				
さわら照焼 からし醤油ソース	豆腐ハンバーグ				
ブロッコリー、エビ塩ダレ炒め	かぼちゃそぼろ煮				
枝豆シュウマイ	ほうれん草炒め				
ポテトサラダ	ミニがんも煮				
大根の味噌汁	なめこの味噌汁				
みかん缶	マンゴー				
592kcal, 塩分 2.6g	547kcal, 塩分 3.0g				

\* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。