

# 献立予定表

平成28年 3月

2月29日	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木) ひな祭り	4日 (金)	5日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯
さばおろし煮	鮭照焼	鶏肉クリーム煮	豆腐のふんわり天	まぐろ照焼	他人煮
ブロッコリー、エビ塩だれ炒め	山芋短冊揚げ	揚げ半、大根煮	花しんじょうと野菜の煮物	筑前煮	大根かにあんかけ
白菜、わかめ酢物	もやし玉子とじ	長芋めんたいあえ	ひじき白和え	えのきたらこあえ	根菜煮
ポテトサラダ	チンゲン菜塩こぶあえ	玉子焼	かに、きゅうり酢物	黒花豆	カリフラワーカレー炒め
なめこの味噌汁	しめじの味噌汁	豆腐の味噌汁	花麩、わかめ吸物	白菜の味噌汁	青菜、わかめの味噌汁
みかん缶	黄桃	ぶどう	ひな祭り三色ゼリー	キウイフルーツ	デザートアロエ
535kcal, 塩分 2.5g	542kcal, 塩分 2.9g	526kcal, 塩分 3.3g	516kcal, 塩分 3.3g	559kcal, 塩分 2.4g	527kcal, 塩分 2.6g
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)	12日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
助宗タラ蒸し野菜あんかけ	牛肉すきやき煮	あじ当座煮	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
ミニハンバーグ	えび団子、チンゲン菜煮	豆腐シュウマイ	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮
白菜、油揚げ煮	細切り昆布煮	フルーツなます	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	金平ごぼう
菜の花からしあえ	春菊わさびあえ	山芋梅あえ	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	アスパラソテー
大根の味噌汁	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁
杏仁豆腐	みかん缶	西洋ナシ	ぶどう	ハネジュー	キウイフルーツ
487kcal, 塩分 3.1g	574kcal, 塩分 3.4g	527kcal, 塩分 2.6g	580kcal, 塩分 2.5g	545kcal, 塩分 2.9g	524kcal, 塩分 2.8g
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)	19日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロッケ	鯖みそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	赤魚照焼	鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ
玉子しんじょう、大根煮	焼きビーフン	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	冬瓜ピースくず煮	豆腐しんじょう煮
小松菜、油揚げ煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	マカロニサラダ	きゅうり梅みそあえ
うずら豆煮	菜の花おひたし	ほうれん草錦糸あえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	しらすの酢物	ポテトサラダ
白菜の味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	しめじの味噌汁
りんご缶	デザートアロエ	黄桃	杏仁豆腐	ハネジュー	白桃
547kcal, 塩分 2.7g	540kcal, 塩分 2.9g	571kcal, 塩分 3.3g	480kcal, 塩分 2.9g	445kcal, 塩分 2.7g	554kcal, 塩分 3.2g

21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日(木)	25日 (金)	26日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
グリルチキン	カレイ照焼	黒メバル煮つけ	豆腐ステーキ 野菜あんかけ	肉団子みそ煮	あじ蒲焼
大根肉みそかけ	かぼちゃそぼろあんかけ	茄子ミートソース	じゃがいもそぼろ煮	切干しとツナ炒め	たけのこ、しめじ煮
ほうれん草おひたし	ひじき煮	ブロッコリーサラダ	切干し煮	小松菜からしあえ	菜の花ごまあえ
白花豆	いんげんごまあえ	うの花炒り煮	ほうれん草青じそあえ	ふんわり花型豆腐	白菜、カニ酢物
白菜の味噌汁	赤だし(えのき、わかめ)	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	ワカメと麩の吸物	なめこの味噌汁
キウイフルーツ	オレンジゼリー	りんご缶	西洋ナシ	みかん缶	ぶどう
490kcal, 塩分 2.1g	490kcal, 塩分 2.8g	507kcal, 塩分 2.2g	510kcal, 塩分 2.7g	576kcal, 塩分 3.6g	485kcal, 塩分 3.2g
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日(木)		
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
メンチカツ	餃子・もやし炒め	豚肉甘辛炒め	ぶり山椒焼		
大根、油揚げ煮	高野豆腐炊合せ	シーフードマリネ	大豆のトマト煮		
焼き茄子	もずく酢	白菜、ちくわ煮	エビサラダ		
菜の花煮びたし	春菊からしあえ	きゅうり金山寺あえ	小松菜わさびあえ		
豆腐の味噌汁	白菜の味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)		
甘夏	デザートアロエ	ハネジュー	りんご缶		
573kcal, 塩分 2.8g	510kcal, 塩分 2.9 g	500kcal, 塩分 2.4g	532kcal, 塩分 2.8g		

\* 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。