

# 献立予定表

平成31年 3月

			1日 (金)		2日 (土)
			ご飯	ご飯	ご飯
			カレー照焼	他人煮	
			茄子ミートソース	大根かにあんかけ	
			ひじき煮	根菜煮	
			いんげんごまあえ	カリフラワーカレー炒め	
			赤だし(えのき、わかめ)	青菜、わかめの味噌汁	
			杏仁豆腐	デザートアロエ	
			462kcal, 塩分 2.9g	511kcal, 塩分 2.6g	
4日 (月) ひな祭り	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
花型豆腐ハンバーグ	エビチリ豆腐	ししゃもフライ	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
花しんじょうと野菜の煮物	冬瓜ピースくず煮	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
ひじき白和え	キャベツ、カニ甘酢あえ	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
うぐいす豆	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	ひじき煮
花麩の吸物	もやしの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
白桃	みかん缶	西洋ナシ	ぶどう	黄桃	キウイフルーツ
552kcal, 塩分 2.7g	522kcal, 塩分 3.6g	561kcal, 塩分 2.6g	585kcal, 塩分 2.6g	542kcal, 塩分 2.8g	474kcal, 塩分 2.8g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16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	じゃがいもそぼろ煮	プチグラタン	ささみとにんじんわさび風味	えび団子、チンゲン菜煮	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
キャベツ、大葉甘酢あえ	菜の花おひたし	ほうれん草おかかあえ	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	キウイフルーツ	オレンジ	白桃
550kcal, 塩分 2.8g	550kcal, 塩分 3.0g	562kcal, 塩分 3.3g	495kcal, 塩分 2.7g	451kcal, 塩分 3.0g	555kcal, 塩分 3.5g

18日（月）	19日（火）	20日（水）	21日（木）	22日（金）	23日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
助宗タラ バジル焼	ビーフシチュー	黄金カレイ煮つけ	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	チキン香草焼	あじ蒲焼
ミニハンバーグ	シーフードサラダ	筑前煮	大根肉みそかけ	かぼちゃいとこ煮	山芋短冊揚げ
白菜、油揚げ煮	大根煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	焼き茄子	小松菜からしあえ
いんげんピーナッツあえ	ほうれん草青じそあえ	うの花炒り煮	チンゲン菜煮びたし	菜の花ゆずあえ	白菜、カニ酢物
大根の味噌汁	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
杏仁豆腐	みかん缶	キウイフルーツ	西洋ナシ	黄桃	ぶどう
505kcal, 塩分 2.9g	464kcal, 塩分 2.7g	551kcal, 塩分 2.3g	498kcal, 塩分 2.1g	495kcal, 塩分 2.5g	509kcal, 塩分 2.7g
25日（月）	26日（火）	27日（水）	28日（木）	29日（金）	30日（土）
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
牛肉おろし煮	メンチカツ	豚肉甘辛炒め	ぶり山椒焼	鶏肉クリーム煮	肉団子みそ煮
大豆のトマト煮	高野豆腐炊合せ	シーフードマリネ	肉じゃが	揚げ半、大根煮	切干しとツナ炒め
ほうれん草、コーンソテー	きゅうり、わかめ酢物	白菜、ちくわ煮	エビ、ブロッコリーサラダ	長芋めんたいあえ	菜の花青じそあえ
白菜おかかポン酢	春菊からしあえ	きゅうり金山寺あえ	小松菜わさびあえ	玉子焼	細切り昆布煮
コンソメスープ	白菜の味噌汁	キャベツの味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	豆腐の味噌汁	しめじの吸物
白桃	デザートアロエ	杏仁豆腐	りんご缶	ぶどう	みかん缶
477kcal, 塩分 2.6g	510kcal, 塩分 2.7 g	473kcal, 塩分 2.4g	536kcal, 塩分 2.6g	510kcal, 塩分 3.3g	522kcal, 塩分 3.2g

\* 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。