

## 献立予定表

2020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
牛肉おろし煮	花型豆腐ハンバーグ	白身魚フライ	さわら西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
豆腐かにあんかけ	花しんじょうと野菜煮	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
細切り昆布煮	ひじきの白和え	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
金時豆	うぐいす豆	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
キャベツの味噌汁	花麩の吸物	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
オレンジ	ひな祭りゼリー	西洋ナシ	ぶどう	黄桃	キウイフルーツ
559kcal, 塩分 3.1g	571kcal, 塩分 2.7g	543kcal, 塩分 2.5g	585kcal, 塩分 2.6g	542kcal, 塩分 2.8g	474kcal, 塩分 2.8g
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
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	鮭 塩 焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ
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	キャベツカレー炒め	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	白菜、油揚げ煮	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	いんげんごまあえ	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	里芋の味噌汁	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	ぶどう	白桃
550kcal, 塩分 2.8g	550kcal, 塩分 3.0g	562kcal, 塩分 3.3g	495kcal, 塩分 2.7g	514kcal, 塩分 2.5g	555kcal, 塩分 3.5g
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
エビチリ豆腐	ビーフシチュー	黄金カレー煮つけ	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
冬瓜ピースくず煮	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
キャベツ、カニ甘酢あえ	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
春菊わさびあえ	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
もやしの味噌汁	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
522kcal, 塩分 3.6g	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

