

平成27年度 03月献立

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	白ごはん(ジャー) 鯖の甘辛煮付け 糸こんの金平 高野豆腐とグリーンピースの煮物 小松菜と油揚げの煮浸し 人参のレモン煮	白ごはん(ジャー) 筍と豚肉の和風炒め 切干大根の煮物 ウインナー 天 いんげんの黒ごま和え ブロッコリーの塩ゆで	雞ちらし寿司(でんぶ・卵) ジャー エビフライ 唐揚げ* さつまいものレーズン煮 アスパラベーコン 菜の花と人参の和え物	すき焼き丼 りんごジュース	白ごはん(ジャー) 豚じゃが 大根の田楽 ほうれん草のじゃこ和え ごぼうの天ぷら
	400kcal 蛋白12.2g 脂質11.3g 塩分1.9g	402kcal 蛋白12.8g 脂質12.6g 塩分2.0g	445kcal 蛋白16.7g 脂質15.3g 塩分2.5g	462kcal 蛋白13.9g 脂質16.1g 塩分2.5g	412kcal 蛋白12.9g 脂質8.8g 塩分1.6g
7	8	9	10	11	12
白ごはん(ジャー) 豚肉のスタミナ焼き 筍と山菜の煮物 ちくわとひじきのゴマ炒め 白菜のお浸し 人参のおかか和え	白ごはん(ジャー) チキンカチャトーラ マカロニツナサラダ 人参とミックスビーンズのバジル炒め フライドポテト	ハヤシライス りんごジュース	菜飯ごはん(ジャー) 鮭の塩焼き 手作りひじきコロッケ 筑前煮 かぼちゃの甘煮 インゲンのお浸し	白ごはん(ジャー) チンジャオロース 厚揚げと小松菜の味噌煮 きのこ人参の煮物 切干大根の中華和え 大学芋	白ごはん(ジャー) イカ焼きそば わかめと白菜の生姜煮 なすの甘辛煮 アスパラとウインナー炒め
337kcal 蛋白13.2g 脂質4.7g 塩分2.0g	515kcal 蛋白17.4g 脂質18.7g 塩分1.6g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	436kcal 蛋白16.1g 脂質10.2g 塩分1.8g	465kcal 蛋白12.1g 脂質14.7g 塩分1.9g	361kcal 蛋白12.7g 脂質5.3g 塩分1.8g
14	15	16	17	18	19
白ごはん(ジャー) 肉団子の甘酢あん グリーンピースのバターソテー 春菊と人参の煮物 カリフラワーと錦糸卵の中華和え レンコンフライ	白ごはん(ジャー) 白身魚フライ ソース バターコーン 春きゃべつとカニカマのスープ煮 トマトと玉ねぎのマリネ ブロッコリー天	カレーライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) 牛肉とごぼうの煮物 がんもと人参の煮物 金時豆 白菜の梅肉和え さつまいもの黒ゴマ天ぷら	豆ごはん(ジャー) 鶏ゴマ味噌照り焼き 若竹煮 小松菜と人参の和え物 レンコン南蛮	白ごはん(ジャー) 豚肉のケチャップ炒め こふきさつまいも 春雨と黄パプリカの酢の物 ごぼう天と人参の煮物
437kcal 蛋白12.5g 脂質13.2g 塩分1.5g	420kcal 蛋白11.9g 脂質13.1g 塩分1.3g	455kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	505kcal 蛋白13.5g 脂質18.9g 塩分1.4g	395kcal 蛋白15.6g 脂質11.4g 塩分1.7g	353kcal 蛋白12.3g 脂質4.8g 塩分1.6g
21	22	23	24	25	26
春分の日	白ごはん(ジャー) シーフードグラタン風 ほうれん草とハムのソテー 人参の和風サラダ 椎茸の甘煮 カットコーン	キャロットライス(ジャー) チキン南蛮 タルタル ポテトとベーコンのカレー炒め チンゲン菜としめじのコンソメ煮 カリフラワーとコーンの香味和え	白ごはん(ジャー) 豚肉と玉ねぎの唐揚げ 高野煮青のり風味 椎茸とグリーンピースの卵とじ 春キャベツと人参の酢の物 かぼちゃの煮物	白ごはん(ジャー) 和風マーボー豆腐 豚ニラ炒め 三色なます 枝豆の塩茹で 唐揚げ*	白ごはん(ジャー) 煮魚 厚揚げのおろし煮 豚肉の根菜炒め 小松菜としめじのお浸し もやし中華サラダ
	367kcal 蛋白11.3g 脂質8.2g 塩分1.6g	375kcal 蛋白14.6g 脂質12.1g 塩分1.9g	452kcal 蛋白19.2g 脂質12.9g 塩分1.8g	436kcal 蛋白19.0g 脂質14.3g 塩分1.6g	360kcal 蛋白15.3g 脂質7.0g 塩分1.8g
28	29	30	31		
わかめごはん(ジャー) 鶏肉の磯辺揚げ ひじきの煮物 切干大根の酢の物 菜の花とブナピーのお浸し	白ごはん(ジャー) トンカツ おろし ソース 白菜と糸こんの煮物 人参とレンコンの金平 いんげんの炒め物 ミニトマト	白ごはん(ジャー) ビーフシチュー風煮込み スパゲティのバジル炒め さつまいもの甘煮 人参のサラダ ブロッコリー天	白ごはん(ジャー) 白身魚天 レモンソース 添え野菜(ブロッコリー) 人参のグラッセ 春野菜炒め かぼちゃとマカロニサラダ		
403kcal 蛋白15.8g 脂質14.8g 塩分1.7g	372kcal 蛋白14.9g 脂質8.2g 塩分1.7g	469kcal 蛋白10.2g 脂質15.8g 塩分1.8g	375kcal 蛋白9.3g 脂質11.7g 塩分1.2g		

仕入れの都合により、メニューに変更が生じる場合があります。どうぞご了承くださいませ。