

平成25年度 03月献立

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ちらし寿司(でんぶ・卵) ジャー さわらの西京焼き 高野の煮物 肉じゃが 白菜のさっと煮	白ごはん(ジャー) 春野菜のポトフ風 カレー風味ビーフン かぼちゃの煮物 スナッフえんどう 小松菜のゴマ和え	白ごはん(ジャー) 唐揚げ がんと大根の煮物 グリーンピースの卵とじ マカロニソテー	菜飯ごはん(ジャー) 豚じゃが 卵焼き レンコンの磯辺揚げ 菜の花とベーコンの煮物 ウインナー	ハヤシライス りんごジュース
456kcal 蛋白12.4g 脂質13.1g 塩分2.5g	435kcal 蛋白11.3g 脂質12.8g 塩分2.5g	462kcal 蛋白12.7g 脂質14.0g 塩分2.4g	438kcal 蛋白12.0g 脂質13.7g 塩分2.3g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
10	11	12	13	14
筍ごはん(ジャー) 鶏肉ときのこの生姜煮 新じゃがとツナの煮物 ミニトマト アスパラの天ぷら レンコンの金平	白ごはん(ジャー) 白身魚のオープン焼き 糸こんの生姜煮 春キャベツとカニのサラダ オクラの天ぷら 人参のグラッセ	白ごはん(ジャー) トンカツ ソース もやしの煮物 ブロッコリーのタルタルソースかけ 五目豆 菜の花の和え物	白ごはん(ジャー) 焼き肉 ひじきの煮物 小松菜と油揚げの煮浸し 大根なます	カレーライス りんごジュース
439kcal 蛋白11.9g 脂質12.3g 塩分2.4g	436kcal 蛋白12.0g 脂質13.2g 塩分2.5g	453kcal 蛋白11.7g 脂質12.9g 塩分2.4g	437kcal 蛋白12.7g 脂質13.0g 塩分2.5g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g
17	18	19	20	21
白ごはん(ジャー) ハンバーグ トマトソース れんこん天ぷら 菜の花と筍の煮物 空豆	わかめごはん(ジャー) チキンカツ オーロラソース マカロニトマトソース グリーンピースとエビの煮物 ブロッコリー	白ごはん(ジャー) サバの塩焼き ほうれん草のお浸し 和風スパゲティ ちくわの天ぷら	白ごはん(ジャー) 酢豚 インゲンのゴマ和え かぼちゃのミルク煮 春雨の中華風	春分の日
447kcal 蛋白12.3g 脂質13.3g 塩分2.3g	460kcal 蛋白12.4g 脂質13.8g 塩分2.5g	436kcal 蛋白11.6g 脂質12.9g 塩分2.6g	446kcal 蛋白12.1g 脂質13.4g 塩分2.5g	
24	25	26	27	28
白ごはん(ジャー) 白身魚のラタウユ 新じゃがのサラダ ウインナー コーンの煮物 人参の煮物	白ごはん(ジャー) 豚肉の生姜焼き 揚げ出し豆腐の和風あん 山菜の煮物 小松菜と小エビの和え物	白ごはん(ジャー) 鶏肉の照り焼き がんと人参の煮物 マカロニサラダ ミニトマト 若竹煮	白ごはん(ジャー) 鮭のアイオリソース アスパラの天ぷら レンコンの天ぷら 高野の煮物 人参の甘煮	白ごはん(ジャー) トンカツ ケチャップ ほうれん草のゴマ和え 切干大根の煮物 スパゲティミートソース かぼちゃの煮物
442kcal 蛋白11.7g 脂質12.9g 塩分2.4g	430kcal 蛋白12.9g 脂質13.4g 塩分2.5g	460kcal 蛋白12.7g 脂質13.4g 塩分2.5g	441kcal 蛋白11.7g 脂質12.9g 塩分2.4g	459kcal 蛋白12.8g 脂質13.4g 塩分2.4g
31				
白ごはん(ジャー) サバの味噌煮 ちくわの磯辺揚げ ひじきの煮物 菜の花の和え物 マーボー春雨				
442kcal 蛋白12.0g 脂質13.1g 塩分2.5g				

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。