

平成26年度 03月献立

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
カレーライス りんごジュース	雞ちらし寿司(のり・卵・グリーンピース)ジャー 唐揚げ さつまいもの甘煮 ほうれん草と人参の炒め物 マカロニツナサラダ 切干大根の煮物	白ごはん(ジャー) 豚肉の甘辛照り焼き 春菊と人参の煮物 れんこんとちくわの金平 春キャベツの酢の物 高野の卵とじ	白ごはん(ジャー) 肉豆腐 しめじとこんにゃくの炒め煮 イカの磯辺揚げ インゲンのゴマ和え かぼちゃの煮物	白ごはん(ジャー) 鮭のクリームホイル焼き チンゲン菜とえのきの和え物 アスパラとコーンのソテー 手作りコロッケ フライドレンコン
445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	468kcal 蛋白12.3g 脂質14.0g 塩分2.5g	455kcal 蛋白12.8g 脂質13.1g 塩分2.5g	438kcal 蛋白12.0g 脂質13.7g 塩分2.3g	469kcal 蛋白11.9g 脂質12.1g 塩分2.5g
9	10	11	12	13
白ごはん(ジャー) ハンバーグ 手作りソース イタリアンスパゲティ 付け野菜(人参) カリフラワーと枝豆のサラダ パプリカとハムのソテー	中華丼 りんごジュース	豆ごはんジャー タケノコと豚肉の和風炒め さつまいもの黒ゴマ天ぷら 小松菜と薄揚げの煮物 大根のゆずあんかけ	白ごはん(ジャー) 鯖の竜田揚げ 春野菜の炒め物 卵焼き じゃこ豆 大学芋	白ごはん(ジャー) チキンカツ サウザンソース 人参のレモン煮 白菜とシーフードの塩炒め じゃがいもとベーコンのコンソメ煮 ミニトマト
447kcal 蛋白11.6g 脂質13.4g 塩分2.4g	437kcal 蛋白11.8g 脂質13.3g 塩分2.5g	439kcal 蛋白11.4g 脂質11.9g 塩分2.0g	460kcal 蛋白13.1g 脂質12.5g 塩分2.3g	470kcal 蛋白12.1g 脂質12.1g 塩分2.6g
16	17	18	19	20
白ごはん(ジャー) 豚肉と椎茸のしぐれ煮 なすと玉ねぎの生姜和え 切干大根の酢の物 ブロッコリー天 若竹煮	とりそぼろごはん(ジャー) 白身魚のフライ ソース 春キャベツとカニカマのサラダ 高野豆腐と小松菜の煮物 バターコーン かぼちゃの天ぷら	ハヤシライス りんごジュース	白ごはん(ジャー) エビフライ タルタルソース なすのおかか和え アスパラベーコン さつまいものレーズン煮 ウインナー	炊き込みごはん(ジャー) 豚肉のもみじおろし煮 里芋の天ぷら 春雨とわかめの中中華サラダ ほうれん草と油揚げの煮物 こんにゃくと赤ピーマンの金平
443kcal 蛋白10.9g 脂質12.1g 塩分2.1g	465kcal 蛋白12.3g 脂質13.1g 塩分2.6g	445kcal 蛋白9.7g 脂質13.9g 塩分2.4g	450kcal 蛋白12.5g 脂質13.4g 塩分2.5g	441kcal 蛋白12.8g 脂質13.4g 塩分2.4g
23	24	25	26	27
白ごはん(ジャー) 鶏のすき焼き風 レンコンとしめじのバター炒め インゲンとちくわのマヨ和え かぼちゃの煮物 厚揚げと人参の煮物	白ごはん(ジャー) 豚天の甘酢漬け マカロニケチャップ炒め 大根のそぼろ煮 卵焼き 枝豆	白ごはん(ジャー) 牛肉の柳川煮 きのこことコーンのソテー もやしと人参のナムル ブロッコリーとゆで卵のサラダ	白ごはん(ジャー) 鶏肉の照り焼きゆず風味 小松菜と切干大根の煮浸し グリーンピースとじゃがいもの煮物 人参のグラッセ	白ごはん(ジャー) タラの磯辺揚げ たけのことパプリカのソテー チンゲン菜と人参の和風和え物 レンコンの甘辛炒め さつまいもの天ぷら
436kcal 蛋白12.9g 脂質13.3g 塩分2.3g	440kcal 蛋白11.6g 脂質12.9g 塩分2.1g	441kcal 蛋白11.7g 脂質13.4g 塩分2.3g	439kcal 蛋白11.9g 脂質12.3g 塩分2.4g	453kcal 蛋白11.7g 脂質12.9g 塩分2.4g
30	31			
白ごはん(ジャー) 肉じゃが カレー風味 ピーマンとハムの炒め物 大根とコーンのサラダ トマトと玉ねぎのマリネ 菜の花のお浸し	白ごはん(ジャー) 鯖の塩焼き 人参の天ぷら 豚肉と椎茸の卵とじ ほうれん草と白菜の和え物 厚揚げのみぞれ煮			
437kcal 蛋白12.7g 脂質13.0g 塩分2.5g	440kcal 蛋白12.9g 脂質13.4g 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。