

2024年3月献立表

材料の都合により変更する事があります。ご了承ください。

3月31日(日)		日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	1日(金)	2日(土)
朝食	パン えびつみれの煮物 コンソメスープ フルーツ 288kcal					ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 梅干し 342kcal	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物 316kcal
	ごはん 鶏のさっぱり煮 小松菜の炒め物 スパサラダ 味噌汁 609kcal					ごはん 豚のすき煮風 大根の金平 カリフラワーのレモンレサラダ 味噌汁 639kcal	カレーライス 漬物 カニクリームコロッケ 大根の香味ドレサラダ ミルク寒天のマゴチソース 722kcal
夕食	ごはん シロガネダラのソテー 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁 470kcal					ごはん 千草蒸し はたけ菜の炒め物 もやしの土佐酢和え 味噌汁 472kcal	ごはん メルのソテー 大豆のコンソメ煮 さつま芋サラダ 味噌汁 489kcal
	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
朝食	パン 白ナの洋風お浸し ポターージュ フルーツ 386kcal	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 ちりめん佃煮 353kcal	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物 302kcal	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物 321kcal	ごはん クリームチキン 味噌汁 漬物 323kcal	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物 303kcal	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物 323kcal
	菱形寿司 蓮根の炒り煮 味噌汁 フルーツ 473kcal	ごはん レモンチキン じゃが芋の煮物 青梗菜のパンパンドレサラダ 味噌汁 534kcal	かき揚げそば 大豆煮 ブロッコリーのスローサラダ 562kcal	親子丼 里芋と豚の煮物 春雨サラダ 赤だし 635kcal	ごはん 白身魚のカツ キャベツの煮浸し ブロッコリーのピリ辛和え 味噌汁 542kcal	ごはん 牛肉の和風炒め 奴豆腐 菜の花の香味和え 味噌汁 580kcal	ごはん 白身魚の揚げ浸し 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 フルーツ 668kcal
夕食	ごはん とんかつおろしあん 南瓜の含め煮 キャベツの胡麻ドレサラダ 味噌汁 593kcal	ごはん 鯖の照り煮 牛蒡の肉金平 味噌汁 漬物 575kcal	ごはん 肉じゃが 大根の炒め物 卵豆腐 味噌汁 542kcal	ごはん ホキの甘酢あん ひじきの和風マヨサラダ 味噌汁 ヨーグルトのハチみつソースかけ 499kcal	ごはん おでん うまい菜の炒め物 白菜のレモン風味 フルーツ 523kcal	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 大豆と海老の煮物 清汁 フルーツ 555kcal	ごはん 八宝菜 かにシューマイ もやしの和え物 中華スープ 498kcal
	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
朝食	パン 千草焼き コンソメスープ フルーツ 264kcal	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物 338kcal	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 梅くらげ 302kcal	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 漬物 326kcal	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物 332kcal	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 327kcal	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物 362kcal
	ごはん ハンバーグ和風ソース 山芋の煮物 アスパラの塩麩ドレサラダ 味噌汁 507kcal	散らし寿司 茶碗蒸し ひじきの炒め煮 味噌汁 569kcal	麦ごはん 鶏のから揚げ 蓮根の炒め生酢 山芋とろろ 清汁 624kcal	ごはん 豚のオイスター炒め 烏賊糞炒焼き 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁 590kcal	ごはん ホッケの塩麩焼き クーフィリチー(沖縄郷土) 大根のごま酢 味噌汁 516kcal	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐とフルーツ 650kcal	赤かぶらごはん お好み焼き 高野のそぼろ煮 法蓮草のお浸し 味噌汁 683kcal
夕食	ごはん 秋刀魚の生姜煮 大根の炒め物 おからサラダ 豚汁 569kcal	ごはん 牛血 松風焼き 大根の香味ドレサラダ 味噌汁 567kcal	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツの塩レモンレサラダ 味噌汁 のり佃煮 512kcal	ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 味噌汁 フルーツ 511kcal	ごはん 鶏のもろみ焼き 金時煮豆 スパサラダ 味噌汁 572kcal	ごはん メルの香草焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 464kcal	ごはん 鱈の香味焼き もやしの炒め物 大根の練りゴマ和え 味噌汁 527kcal
	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
朝食	パン 大豆ミートバーグ コンソメスープ フルーツ 378kcal	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 336kcal	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 ちりめん佃煮 337kcal	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物 333kcal	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物 354kcal	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物 338kcal	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 漬物 341kcal
	ごはん ホキのソテー じゃが芋と豚の煮物 白菜の練り梅和え 味噌汁 492kcal	ごはん 擬製豆腐 白菜とイカの塩煮 味噌汁 フルーツ 606kcal	ごはん 牛肉コロッケ ベーコンと枝豆のソテー ポターージュ 春キャベツの浅漬け風 658kcal	チキンカレー 漬物 イカドーナツフライ 大根の香味ドレサラダ 色寒天とフルーツ 660kcal	ねぎとろ井 高野のサイコロ煮 法蓮草の和え物 味噌汁 550kcal	ごはん ハンバーグステーキソース 小松菜の煮浸し パンパキンサラダ 味噌汁 637kcal	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 奴豆腐なめ茸あん 味噌汁 598kcal
夕食	ごはん 鶏のやわらか煮 奴豆腐大葉味噌ダレ キャベツの塩麩レサラダ 清汁 504kcal	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁 漬物 539kcal	ごはん 高野の炊き合わせ 大根の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 525kcal	ごはん 白身魚の和風バターソース たけのこの炒り煮 もやしの胡麻ドレサラダ 味噌汁 547kcal	ごはん 豚大根 烏賊糞炒焼き カリフラワーのレモンレサラダ 味噌汁 556kcal	ごはん 鯛の山椒煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁 498kcal	ごはん 鶏のマスタード焼き 絹揚げの煮物 うまい菜の和風ドレ和え 味噌汁 544kcal
	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
朝食	パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ 288kcal	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物 382kcal	ごはん かに玉 味噌汁 漬物 324kcal	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物 330kcal	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物 331kcal	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物 335kcal	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物 347kcal
	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁 508kcal	いなり寿司 にゅうめん 大根のそぼろ煮 カリフラワーの胡麻レサラダ 味噌汁 567kcal	ごはん 鯖の西京焼き 高野のそぼろ煮 白ナの真砂和え 清汁 477kcal	ごはん 刺身 ひじきの煮物 キャベツの塩麩和え 味噌汁 431kcal	ごはん 牛の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜のゴマ酢 味噌汁 589kcal	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ 金平牛蒡 豚汁 チリメン山椒 624kcal	ごはん 鮭の照り焼き キャベツと浅利の炒め物 隠元のスローサラダ 味噌汁 580kcal
夕食	ごはん 銀ひらすの煮付け 蓮根の炒め生酢 マカロニサラダ 赤だし 545kcal	ごはん 鶏の塩麩蒸し ベーじゃが 味噌汁 フルーツ 526kcal	ごはん ミートローフ風 キャベツのじゃこ炒め 味噌汁 ヨーグルト 532kcal	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁 499kcal	ごはん 白身魚のオオソース 白菜の炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁 478kcal	ごはん 鶏の炊焼き 卵糞炒焼き キャベツとツナの塩レモンレサラダ 味噌汁 465kcal	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の煮物 中華スープ フルーツ 546kcal