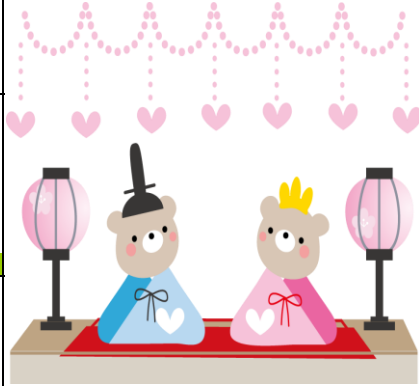


			3月1日 火曜日	3月2日 水曜日	3月3日 木曜日	3月4日 金曜日	3月5日 土曜日
朝食	白金の森 献立表 平成28年 3月 		ご飯 味噌汁 フランク炒め 白菜のなめたけ和え 野菜ジュース	食パン ミートボールポトフ エンドウのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの野菜煮 ほうれん草としめじの和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 エビ玉 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 昆布の煮物 小松菜のお浸し 牛乳
昼食			ご飯 清汁 ほっけの塩焼き かぶのくず煮 ほうれん草のお浸し	《変わりご飯の日》 筍の炊込みご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め 冬瓜と揚げの煮浸し 菜の花の辛子和え	《ひなまつり》 ちらし寿司 清汁 炊き合わせ 里芋のうぐいすソースがけ	ご飯 味噌汁 鮭の柚庵焼き ピーマンの挽肉炒め ひじきのマヨ和え	ご飯 清汁 豚の塩麴ソテー 茄子の甘辛煮 わかめの三杯酢
おやつ			クリームブッセ	チョコババロア	《ひなまつり》ひなあられ	スイートポテト	レモンゼリー
夕食			ご飯 味噌汁 鶏肉の甘辛炒め アスパラサラダ フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 プリの照り焼き 春キャベツの梅和え オクラと長芋のおかか和え	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け ニラと卵の炒め物 フルーツ(白桃)	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツ カリフラワーのピクルス フルーツ(パイン)	わかめご飯 味噌汁 カレイの揚げおろし煮 筍の味噌炒め りんご
成分			エネルギー 1575 kcal たんばく質 51.8 g 脂質 39.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1604 kcal たんばく質 65.1 g 脂質 54.4 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1637 kcal たんばく質 69.6 g 脂質 28.3 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1539 kcal たんばく質 61.4 g 脂質 37.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1631 kcal たんばく質 63.4 g 脂質 54.4 g 塩分 9.0 g
	3月6日 日曜日	3月7日 月曜日	3月8日 火曜日	3月9日 水曜日	3月10日 木曜日	3月11日 金曜日	3月12日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 和風チャンプル きゅうりと沢庵の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入り卵焼き 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 しろ菜のお浸し 牛乳	黒糖食パン マカロニのクリーム煮 花野菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め ほうれん草の和風和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 ハムときゅうりの醤油和え ジョア
昼食	ご飯 のっぺい汁 さばの漬け焼き がんもの煮物 ほうれん草の白和え	豚丼 味噌汁 青菜とかにかまのお浸し フルーツ(みかん)	《郷土料理★栃木県》 ちたけそば かぼちゃのいとこ煮 湯葉とオクラの和え物	ご飯 清汁 豚肉の葱味噌焼き 五目煮 豆腐サラダ	ご飯 コンソメスープ ミートローフ さつま芋とレーズンの煮物 バナナ	和風スパゲティ コンソメスープ ツナとアスパラのサラダ	ご飯 ポタージュスープ 舌平目のムニエル キャロットラペ 菜の花ソテー
おやつ	《ケーキバイキング》	エクレア	コーヒーゼリー	今川焼き(カスタード)	白い風船	抹茶蒸しパン	ロールケーキ
夕食	菜飯 わかめスープ 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え 大根とえのきの梅風味	ご飯 清汁 鮭の照り焼き 五目ひじき いんげんのマヨ和え	ご飯 清汁 白身魚の葱ソース ピーマンとしらすの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ チンゲン菜の炒め物 人参ドレ和え	ご飯 味噌汁 カレーコロッケ 庄内鮎とキャベツの炒め物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あん 大豆と昆布の煮物 青菜の辛子和え	菜飯 味噌汁 豚肉のさっぱり煮 茄子のジンジャー風味 大根の昆布風味
成分	エネルギー 1545 kcal たんばく質 58.0 g 脂質 40.7 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1610 kcal たんばく質 61.8 g 脂質 41.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1618 kcal たんばく質 66.1 g 脂質 51.5 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1558 kcal たんばく質 58.9 g 脂質 45.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1618 kcal たんばく質 56.8 g 脂質 45.8 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1569 kcal たんばく質 63.9 g 脂質 35.7 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1535 kcal たんばく質 57.1 g 脂質 37.0 g 塩分 8.8 g
	3月13日 日曜日	3月14日 月曜日	3月15日 火曜日	3月16日 水曜日	3月17日 木曜日	3月18日 金曜日	3月19日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 ツナポテト もやしのサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなるの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 春菊のお浸し 野菜ジュース	胚芽食パン クラムチャウダー チンゲン菜ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 ブロッコリーのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 オムレツ いんげんの醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 白菜のお浸し 牛乳
昼食	麦ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け 菜の花炒め とろろ	ハヤシライス コンソメスープ キャベツチーズサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 揚げ鶏のおろしがけ れんこん高菜炒め いんげんの和え物	ご飯 卵スープ 鮭のマヨコーン焼き ジャーマンポテト オレンジ	ご飯 わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き 胡瓜とえのきの梅和え 切干大根カレー風味	ご飯 味噌汁 豚キムチ炒め 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	蕎麦 清汁 鯉の梅煮 茄子の胡麻炒め 長芋のお浸し
おやつ	手作りプリン	ドームケーキ(チョコ)	いちごババロア	吹雪饅頭	カントリーマーム	きんつば	りんごフルーチェ
夕食	ご飯 わかめスープ 麻婆豆腐 海鮮焼売 フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 鶏肉のもろみ焼き 大学芋 オクラの土佐和え	ゆかりご飯 清汁 鯖の塩焼き 揚げだし豆腐 アスパラのマヨ和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻 中華サラダ	ご飯 コンソメスープ 白身フライのタルタルソース ポテトのチーズ焼き フルーツ(みかん)	ご飯 赤だし 鯉のピリ辛焼き かぶの水晶煮 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 松風焼き 厚揚げの煮物 大根サラダ
成分	エネルギー 1624 kcal たんばく質 62.8 g 脂質 42.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1703 kcal たんばく質 57.6 g 脂質 46.9 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1595 kcal たんばく質 58.6 g 脂質 34.1 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1637 g たんばく質 68.9 g 脂質 48.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1665 g たんばく質 60.3 g 脂質 51.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1630 kcal たんばく質 59.5 g 脂質 44.3 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1554 kcal たんばく質 61.4 g 脂質 41.7 g 塩分 8.9 g
	3月20日 日曜日	3月21日 月曜日	3月22日 火曜日	3月23日 水曜日	3月24日 木曜日	3月25日 金曜日	3月26日 土曜日
朝食	野菜雑炊 味噌汁 五目豆 青菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩の卵とじ なめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの野菜あんかけ いんげんの土佐和え 牛乳	キャロット食パン ウインナーのトマト煮 キャベツサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 湯葉ひらうすの煮物 菜の花のポン酢和え 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ツナ入り野菜炒め 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 揚げ肉団子の旨煮 納豆 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 刺身二種 白菜と春菊のお浸し いちご	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ	ご飯 コンソメスープ ミックスフライ かぼちゃのミルク煮 菜の花のホタテ風味	ビビンバ わかめスープ チキンサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 塩麹魚のわさびマヨソース ひじきのごまよごし フルーツ(パイン)	ご飯 中華スープ みそかつ かに焼売 トマトサラダ	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 野菜のタルタルソース 福神漬・東京
おやつ	《春分の日》おはぎ	パイ饅頭	シュークリーム	薄皮チョコパン	バームクーヘン	ココアワッフル	いちご蒸しパン
夕食	わかめご飯 味噌汁 チキンソテー ツナと野菜のサラダ クワイ	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 オクラの和え物	ご飯 味噌汁 鯉の西京焼き ほうれん草の炒め煮 オレンジ	ご飯 清汁 肉団子のべっこう煮 ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーと枝海老のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め かぼちゃの甘煮 大根とわかめの酢の物	ご飯 コンソメスープ 鮭のクリーム煮 海藻サラダ フルーツ(みかん)	ゆかりご飯 清汁 豆腐と海老の旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1528 kcal たんばく質 63.2 g 脂質 37.9 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1685 kcal たんばく質 65.4 g 脂質 51.0 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1704 kcal たんばく質 67.9 g 脂質 50.1 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1653 kcal たんばく質 68.0 g 脂質 62.2 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1585 kcal たんばく質 67.0 g 脂質 47.3 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1571 kcal たんばく質 59.6 g 脂質 29.7 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1557 kcal たんばく質 62.0 g 脂質 45.0 g 塩分 8.3 g
	3月27日 日曜日	3月28日 月曜日	3月29日 火曜日	3月30日 水曜日	3月31日 木曜日		
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ カリフラワーのドレッシング和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ポテトのカレー風味 キャベツの生姜醤油 牛乳	ご飯 味噌汁 つみれ野菜の煮物 もやしとニラの和え物 牛乳	食パン コンソメスープ ペーコンビーنز ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 大根の昆布和え 牛乳		
昼食	《選択食》 ご飯 コンソメスープ ★かれいのトマトチーズ焼き ★豚肉ハワイアンソー 筍とそら豆の薄くず煮 ミモザサラダ	ご飯 清汁 鯉の葱味噌焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ	ご飯 具沢山汁 あぶらがれいのソテー さつま芋の甘煮 白菜の和風和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のねぎ塩だれ ごぼうサラダ フルーツ(みかん)	あんかけ焼きそば 餃子スープ トマトサラダ		
おやつ	ブルーベリータルト	アイスクリーム	どら焼き	抹茶ババロア	桃まんじゅう		
夕食	ご飯 味噌汁 たらと野菜の吹き寄せ チンゲン菜の煮浸し フルーツ(洋梨)	ご飯 清汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の味噌煮 うぐいす豆	菜飯 卵スープ 和風ハンバーグ 金平れんこん りんご	ご飯 味噌汁 ホキの磯風味フライ かぶの煮物 梅じゃこれんこん	ゆかりご飯 味噌汁 かれいの香味焼き じゃが芋の炒め煮 白和え		
成分	エネルギー 1689 kcal たんばく質 61.8 g 脂質 40.2 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1557 kcal たんばく質 62.0 g 脂質 45.0 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1545 kcal たんばく質 55.2 g 脂質 35.2 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1688 kcal たんばく質 65.9 g 脂質 55.8 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1645 kcal たんばく質 64.8 g 脂質 43.4 g 塩分 8.5 g	※一般食・米飯の成分表記をしています。	