



3月 献立表



月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 味噌汁 鶏肉の親子煮 蓮根の金平 キハツの梅おかか和え エネルギー 483kcal	2★ ★寿司イベント★ ごはん 味噌汁 豚肉のケチヤツ炒め コンソメ煮 ごぼうサラダ エネルギー 540kcal	3★ ★ひなまつり★ 散らし寿司 すまし汁 魚の胡麻味噌焼き 炊き合せ 菜の花の辛子和え エネルギー 613kcal	4 ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 ピーマンソテー もやしの中華和え エネルギー 499kcal	5 ごはん スープ 魚のムニエル和風ソース 五目煮豆 ポテトサラダ エネルギー 531kcal
	イチゴムース エネルギー 44kcal	ドーナツケーキ エネルギー 104kcal	桜餅 エネルギー 95kcal	味噌饅頭 エネルギー 60kcal	ツツフル エネルギー 72kcal
7 豚丼 味噌汁 きのこソテー マカロニサラダ エネルギー 516kcal	8 味噌ラーメン 蒸しシューマイ 隠元の和え物 フルーツ エネルギー 463kcal	9 ごはん 味噌汁 豚肉のケチヤツ炒め コンソメ煮 ごぼうサラダ エネルギー 540kcal	10 ごはん・すまし汁 A…魚のみりん焼き B…チキン南蛮 里芋の煮物 若芽の酢味噌和え A:529kcal B:463kcal	11 ごはん すまし汁 肉豆腐 ふろふき大根 キハツのピーナッツ和え エネルギー 481kcal	12 麦ごはん すまし汁 魚の香味焼き 蓮根の味噌そぼろ煮 とろろ芋 エネルギー 449kcal
ピーチゼリー エネルギー 76kcal	プリン エネルギー 58kcal	抹茶フツフル エネルギー 71kcal	エクラア エネルギー 92kcal	酒饅頭 エネルギー 77kcal	コーヒゼリー エネルギー 68kcal
592kcal 塩分 2.6g	521kcal 塩分 3.8g	611kcal 塩分 3.5g	A…621kcal 塩分 2.9g B…555kcal 塩分 3.2g	558kcal 塩分 2.4g	517kcal 塩分 3.1g
14 ごはん すまし汁 タンポリーチキン 菜の花と茸の炒め物 スパゲティサラダ エネルギー 437kcal	15 ごはん 中華スープ 海鮮八宝菜 焼餃子 ザーサイの和え物 エネルギー 488kcal	16 ハヤシライス スープ 大根サラダ フルーツ エネルギー 457kcal	17 ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ひじきの煮付け もやしの三色辛子和え エネルギー 465kcal	18 ごはん・味噌汁 A…魚の煮付け B…豚肉の甘辛炒め ほうれん草のソテー 隠元の生姜醤油和え A:478kcal B:503kcal	19 ごはん 味噌汁 チキンカツ 大根の煮物 青菜の胡麻酢和え エネルギー 518kcal
黒糖饅頭 エネルギー 92kcal	マドレーヌ エネルギー 123kcal	今川焼き エネルギー 80kcal	水ようかん エネルギー 60kcal	クリームブッセ エネルギー 75kcal	たいやき エネルギー 79kcal
529kcal 塩分 3.1g	611kcal 塩分 4.1g	537kcal 塩分 3.0g	525kcal 塩分 3.5g	A…553kcal 塩分 3.3g B…578kcal 塩分 3.0g	597kcal 塩分 2.6g
21 ごはん・すまし汁 A…魚の金山寺味噌焼き B…チンジャオロース 厚揚げの煮物 胡瓜の酢の物 A:582kcal B:528kcal	22 ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 大根と竹輪の煮物 小松菜の煮浸し エネルギー 428kcal	23 ごはん 味噌汁 魚の煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え エネルギー 474kcal	24 おかめうどん 竹輪の磯辺揚げ 野菜の甘酢和え フルーツ エネルギー 430kcal	25 ごはん 味噌汁 ローストチキン 千切り野菜のソテー オニオンサラダ エネルギー 402kcal	26 ごはん 味噌汁 魚の梅干し風味煮 南瓜の甘煮 白菜の柚子醤油和え エネルギー 417kcal
おはぎ エネルギー 92kcal	きみしぐれ エネルギー 52kcal	吹雪饅頭 エネルギー 105kcal	シュークリーム エネルギー 63kcal	ピーチムース エネルギー 50kcal	カステラ饅頭 エネルギー 80kcal
A…674kcal 塩分 3.0g B…620kcal 塩分 3.3g	480kcal 塩分 2.8g	579kcal 塩分 3.0g	493kcal 塩分 3.5g	452kcal 塩分 2.4g	497kcal 塩分 3.6g
28 ごはん 中華スープ 牛肉と茄子の炒め物 フロコリーのカニかんかけ オクラと長芋のサラダ エネルギー 513kcal	29 ごはん 味噌汁 豚肉のみぞれつゆかけ 高野豆腐の煮物 キヤベツ漬け エネルギー 504kcal	30 ごはん ロールキャベツのクリーム煮 野菜と卵のソテー トマトサラダ エネルギー 518kcal	31 ごはん すまし汁 魚の葱味噌焼き 根菜の煮物 小松菜のおかか和え エネルギー 493kcal		
パイ饅頭 エネルギー 126kcal	オレンジゼリー エネルギー 62kcal	豆乳プリン エネルギー 60kcal	わらびもち エネルギー 73kcal		
639kcal 塩分 2.7g	566kcal 塩分 2.7g	578kcal 塩分 2.8g	566kcal 塩分 3.0g		



献立は発注等の都合により、変更する事があります。

ダイホーム 宮前ふれあいの家