

   		 		<p><b>3月1日(土)</b>        てりやき豆腐ハンバーグ        蓮根ひじきサラダ        小松菜のソテー        ウィンナーソーセージ        香の物        E 442kcal P 13.5g F 9.5g        C 73.8g Na 2.8g</p>		
<p><b>3月2日(日)</b>        ロースカツ        高菜スパゲティ        もやしと青菜のナムル        オムレツ        香の物        E 542kcal P 15.2g F 15.9g        C 81.1g Na 2.3g</p>	<p><b>3月3日(月)</b>        メバルの西京焼き        牛肉とごぼうの甘辛煮        青梗菜の煮浸し/菜の花がんと煮        さつまいもの天ぷら/ぶち海老入り水餃子        鶏の唐揚げ/厚焼き玉子        いちごのプチロールケーキ        E 650kcal P 24.5g F 22.2g        C 89.8g Na 2.2g</p>	<p><b>3月4日(火)</b>        厚揚げの中華あんかけ/花天        切干大根煮        甘辛バーグ        小松菜の胡麻和え        香の物        E 466kcal P 12.8g F 7.6g        C 83.8g Na 3.4g</p>	<p><b>3月5日(水)</b>        菜の花とチーズのコロッケ/チキンステーキ        イタリアンサラダ        インゲンソテー        オムレツ        香の物        E 487kcal P 13.5g F 14.7g        C 73.2g Na 1.9g</p>	<p><b>3月6日(木)</b>        ほっけの胡麻照り焼き        シルバーサラダ        大学芋        焼売        香の物        E 501kcal P 15.1g F 11g        C 83.2g Na 1.8g</p>	<p><b>3月7日(金)</b>        鶏竜田の野菜甘酢あん        キャベツサラダ        ほうれん草平焼き        卵の花        香の物        E 510kcal P 16.3g F 12.8g        C 80.8g Na 2.2g</p>	<p><b>3月8日(土)</b>        カレーコロッケ        野菜炒め        高野豆腐煮        玉ねぎボール        香の物        E 482kcal P 10.6g F 11.2g        C 83.8g Na 1.9g</p>
<p><b>3月9日(日)</b>        オムレツ 和風きのこあん        南瓜サラダ        もやしとほうれん草の炒めもの        コーン焼売        香の物        E 495kcal P 11.4g F 13.7g        C 77.9g Na 2.4g</p>	<p><b>3月10日(月)</b>        かつ煮        中華春雨        さつまいもサラダ        生姜天        香の物        E 547kcal P 14.7g F 12.9g        C 90.9g Na 2.6g</p>	<p><b>3月11日(火)</b>        ハンバーグ トマトソース        ツイストマカロニサラダ        ブロッコリーとツナのソテー        フライドポテト        香の物        E 560kcal P 14.4g F 20.1g        C 80.7g Na 2.6g</p>	<p><b>3月12日(水)</b>        鱈の甘酢あん        大根と青じそのごま入りサラダ        高野豆腐煮        チンゲン菜ソテー        香の物        E 396kcal P 16.5g F 4.5g        C 69.6g Na 1.9g</p>	<p><b>3月13日(木)</b>        チキンカレー        フレンチサラダ        甘辛バーグ        フルーツ        福神漬        E 636kcal P 19.4g F 21.6g        C 87.9g Na 3.3g</p>	<p><b>3月14日(金)</b>        鯖のおろしソース        炊き合わせ        蓮根金平        切干大根のナムル        香の物        E 542kcal P 16g F 16.9g        C 78g Na 2.7g</p>	<p><b>3月15日(土)</b>        肉団子のトマトソース        ポンゴレスパゲティ        インゲンのおかか和え        枝豆天        香の物        E 465kcal P 16g F 7.4g        C 81.7g Na 2.8g</p>
<p><b>3月16日(日)</b>        海老かつ        シルバーサラダ        卵の花        金時豆        香の物        E 499kcal P 12g F 10g        C 89.1g Na 1.6g</p>	<p><b>3月17日(月)</b>        赤魚の山椒照り焼き        明太スパゲティ        かぼちゃ煮        焼売        香の物        E 452kcal P 17.2g F 4.9g        C 81g Na 2.2g</p>	<p><b>3月18日(火)</b>        酢鶏        春雨の胡麻マヨサラダ        大豆の煮物        さつまいものレモンあん        香の物        E 574kcal P 15.4g F 13.9g        C 94.7g Na 2.5g</p>	<p><b>3月19日(水)</b>        ポークチャップ        白菜の中華サラダ        竹輪煮        小松菜のピーナッツ和え        香の物        E 506kcal P 13.8g F 16.6g        C 74.5g Na 2.8g</p>	<p><b>3月20日(木)</b>        根菜つくね 中華あん        ペペロンチーノ        オムレツ        チンゲン菜ソテー        香の物        E 484kcal P 12.9g F 10.5g        C 81.2g Na 2.7g</p>	<p><b>3月21日(金)</b>        牛肉コロッケ        大根のそぼろあん        ごぼうサラダ        ぶち海老入り水餃子        香の物        E 556kcal P 11.5g F 13.8g        C 94.3g Na 2.4g</p>	<p><b>3月22日(土)</b>        チキンステーキカレーソース        トマトペンネ        ポテトサラダ        人参のしりしり        香の物        E 528kcal P 17.4g F 15.4g        C 78.3g Na 2.4g</p>
<p><b>3月23日(日)</b>        豆腐ハンバーグ もやしあん        田舎煮        クワイの粒マスタード和え        タコさんウィンナー        香の物        E 469kcal P 14.6g F 8.4g        C 81.3g Na 2.9g</p>	<p><b>3月24日(月)</b>        回鍋肉/野菜春巻き        マカロニサラダ        たまねぎ棒        小松菜のおかか和え        香の物        E 527kcal P 12.3g F 11.4g        C 91.8g Na 2.8g</p>	<p><b>3月25日(火)</b>        鱈の香味ソース        田舎煮        かに風味焼売        厚焼き玉子        香の物        E 473kcal P 18.3g F 9.3g        C 75.7g Na 1.9g</p>	<p><b>3月26日(水)</b>        肉団子の野菜あん/水餃子        カニクリームコロッケ        高野豆腐煮        いんげんの味噌炒め        香の物        E 540kcal P 14.4g F 13.9g        C 88.1g Na 2.8g</p>	<p><b>3月27日(木)</b>        赤魚の柚子味噌焼き        肉じゃが        青梗菜のソテー        もやしのナムル        香の物        E 418kcal P 16.1g F 4.6g        C 74.7g Na 2.4g</p>	<p><b>3月28日(金)</b>        ハヤシライス        キャベツサラダ        厚焼き玉子        インゲンソテー        フルーツ        E 573kcal P 13.1g F 20.2g        C 82.5g Na 3g</p>	<p><b>3月29日(土)</b>        ハムと粒マスタードのフライ/ワッフルポテト        大根サラダ        ハンバーグ        がんと煮        香の物        E 559kcal P 13.9g F 17.5g        C 84g Na 2.7g</p>
<p><b>3月30日(日)</b>        梅しそチキンカツ        高菜スパゲティ        人参と白木耳の中華和え        かに風味焼売        香の物        E 510kcal P 12.8g F 13.1g        C 83.9g Na 2.5g</p>	<p><b>3月31日(月)</b>        家常豆腐        蒸し鶏の中華サラダ        厚焼き玉子        かぼちゃ煮        香の物        E 454kcal P 13.4g F 8.3g        C 78.8g Na 2.2g</p>	       				

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分