

3月 お献立 デラックス

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3月2日 コク旨チーズのコロッケ ペンネアラビアータ 大根サラダ がんもと人参の煮物 甘辛肉団子 大学芋 887kcal たんぱく質 19.4g 脂質 27.3g 炭水化物 136.4g 塩分 3.9g	3月3日 タンドリーチキン&お魚串団子 チャプチェ 菜の花の煮びたし 棒天 オムレツ ひなまつりまんじゅう 655kcal たんぱく質 20.0g 脂質 11.3g 炭水化物 114.8g 塩分 2.9g	3月4日 白身魚のチリソース&軟骨入りつくね 筍のハオ炒め チンゲン菜のナムル 炊き合わせ 花型さつま ほうれん草餃子 623kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.4g 炭水化物 111.6g 塩分 3.7g	3月5日 油淋鶏 焼きビーフン 大根のカニカマあん オクラのおかか和え 春巻き 金山寺味噌 688kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.9g 炭水化物 111.8g 塩分 3.0g	3月6日 サバの照り焼き 春雨サラダ 金平ごぼう インゲンのごま和え 厚焼き玉子 キムチもやし 763kcal たんぱく質 21.9g 脂質 22.1g 炭水化物 115.8g 塩分 4.5g
3月9日 ハンバーグ&ロールキャベツ 焼きそば 白菜の煮びたし ブロッコリーサラダ フランクソテー 平焼き 699kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.9g 炭水化物 109.7g 塩分 4.0g	3月10日 鶏の唐揚げ マカロニサラダ もやしの黒こしょう炒め 小松菜のおかか和え コーン焼売 わさび漬 815kcal たんぱく質 24.4g 脂質 29.2g 炭水化物 107.4g 塩分 2.6g	3月11日 マスの塩焼き 角揚げ煮 竹輪天 ター菜のナムル 厚焼き玉子 のり佃煮 664kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.9g 炭水化物 104.4g 塩分 4.2g	3月12日 大判肉包み野菜あんかけ キャベツサラダ 竹の子の炒め物 あっさりセロリ つくね ミニゼリー 606kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.4g 炭水化物 109.9g 塩分 2.9g	3月13日 えびかつ&マグロカツ ナポリタン さつま揚げの生姜醤油 卵の花 焼売 菜の花わさび風味 784kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.0g 炭水化物 121.2g 塩分 3.4g
3月16日 牛肉コロッケ チャプチェ 小松菜の胡麻和え 中華うり ほうれん草平焼き なめ茸 699kcal たんぱく質 13.8g 脂質 16.9g 炭水化物 118.2g 塩分 2.6g	3月17日 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 大根のそぼろあん 木耳きんぴら 一口ささみフライ 枝豆天 849kcal たんぱく質 20.2g 脂質 32.4g 炭水化物 112.6g 塩分 3.6g	3月18日 点心盛り合わせ 焼きビーフン ブロッコリーのソテー ごま団子 キムチ大根 茄子の南蛮漬 700kcal たんぱく質 14.3g 脂質 18.4g 炭水化物 114.8g 塩分 2.7g	3月19日 肉豆腐 高菜パスタ 菜の花の煮浸し 若芽の酢の物 花型さつま揚げ えび入り団子 731kcal たんぱく質 26.2g 脂質 12.4g 炭水化物 126.4g 塩分 5.0g	春分の日
3月23日 肉詰めいなり天 甘酢あん 豚肉と大根の煮物 中華春雨 若芽のナムル 焼売 釜炊き生姜 734kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.3g 炭水化物 116.2g 塩分 3.9g	3月24日 ひれかつ カレー がんも煮 いんげんのピーナッツ和え 甘辛肉団子 子持ちサラダ 720kcal たんぱく質 23.7g 脂質 16.7g 炭水化物 115.1g 塩分 3.7g	3月25日 木須肉(ムースロー) 明太スパゲティ チンゲン菜のソテー 三色豆 春巻き さつま芋のレモンあん 736kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.9g 炭水化物 116.1g 塩分 2.5g	3月26日 アジフライ カレービーフン あさりと大根の時雨煮 卵の花 一口ささみフライ とうもろこし 686kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 121.6g 塩分 2.7g	3月27日 ハンバーグ おろしソース チャプチェ ジャーマンポテト キャベツのごま酢和え れんこんの天ぷら 明太子パック 682kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.2g 炭水化物 111.9g 塩分 3.8g
3月30日 さわらの天ぷら 野菜南蛮 キャベツサラダ 青菜のナムル 梅かつおザーサイ ビック焼売 かぼちゃ煮 688kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.2g 炭水化物 113.5g 塩分 3.1g	3月31日 ビーフメンチカツ 麻婆豆腐 若芽と小柱のぬた 炊き合わせ 五目たまご焼き ポテトサラダ 901kcal たんぱく質 34.3g 脂質 29.1g 炭水化物 122.0g 塩分 3.2g			栄養価はごはんを含んだ数値です。 ごはん(210g) エネルギー量 353kcal たんぱく質 5.3g 脂質 0.6g 炭水化物 77.9g 塩分 0.0g ※ご飯は国産米を使用しています。

超
おすすめ



3/3 (火)
 タンドリーチキン&お魚串団子
 本日はひなまつり
 可愛らしい串団子で華やかに♪

3/13 (金)
 おすすめ えびかつ&マグロカツ



3/23 (月)
 おすすめ 肉詰めいなり天 甘酢あん



3/31 (火)
 おすすめ ビーフメンチカツ



プリっとりたえびかつとマグロカツは 天ぷらにした肉詰めいなりは食べ応え 牛肉100%を使ったメンチカツはとても 手作りのタルタルとの相性ばっちり! があります♪甘酢あんできっぱりと! ジューシー♡ご飯がすすみます♪