



お献立 四季菜



				<p>3月1日 (金)</p> <p>メバルの西京焼き／厚焼き玉子</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>黒糖蒸し饅頭</p> <p>炊き合わせ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 496kcal P 18.8g F 11.2g C 79.4g Na 2.6g</p>
<p>3月4日 (月)</p> <p>ロースとんかつ</p> <p>オムレツ</p> <p>白菜の煮びたし</p> <p>小柱のサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 15.6g F 17.8g C 70.3g Na 2.5g</p>	<p>3月5日 (火)</p> <p>白身魚の油淋ソース</p> <p>肉焼売</p> <p>ひじき煮</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 511kcal P 16.3g F 14.4g C 78.4g Na 3.9g</p>	<p>3月6日 (水)</p> <p>鶏天 野菜あん</p> <p>インゲンソテー</p> <p>こんにゃく金平</p> <p>ツナマリネ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 428kcal P 11.7g F 9.5g C 73.2g Na 3.6g</p>	<p>3月7日 (木)</p> <p>イカの中華炒め／甘辛肉団子</p> <p>かにクリーミーコロッケ</p> <p>大豆の煮物</p> <p>さつま芋サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 498kcal P 13.4g F 13.1g C 80.7g Na 3.5g</p>	<p>3月8日 (金)</p> <p>越冬キャベツメンチ</p> <p>オムレツ／角揚げ煮</p> <p>卵の花</p> <p>大根サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 484kcal P 12.7g F 15.2g C 73.3g Na 3.1g</p>
<p>3月11日 (月)</p> <p>かつ煮</p> <p>インゲンのごま和え／花型さつま</p> <p>大学芋</p> <p>中華春雨</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 542kcal P 16.5g F 11.7g C 91.8g Na 4.3g</p>	<p>3月12日 (火)</p> <p>根菜つくねバーグ</p> <p>もやしの豆板醬炒め／かぼちゃ煮</p> <p>洋風おから</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 543kcal P 14.9g F 17.3g C 81g Na 3.6g</p>	<p>3月13日 (水)</p> <p>赤魚の柚子味噌焼き</p> <p>春巻き</p> <p>高野豆腐煮</p> <p>春雨の胡麻マヨサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 439kcal P 16.3g F 9.2g C 71.6g Na 2.8g</p>	<p>3月14日 (木)</p> <p>和風チキンステーキ／茄子の南蛮漬</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ビーンズトマト</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 491kcal P 15.3g F 15g C 73.4g Na 2.8g</p>	<p>3月15日 (金)</p> <p>鯔の胡麻照り焼き</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>オムレツ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 468kcal P 18.4g F 11.3g C 70.4g Na 2.9g</p>
<p>3月18日 (月)</p> <p>鱈のおろしあん</p> <p>水餃子／甘辛肉団子</p> <p>さつま芋のレモンあん</p> <p>ぜんまいの白和え</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 444kcal P 17.8g F 8.3g C 72.9g Na 3g</p>	<p>3月19日 (火)</p> <p>酢鶏</p> <p>オムレツ／花型さつま</p> <p>大豆の煮物</p> <p>春雨のマヨネーズ和え</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 550kcal P 19.7g F 12.3g C 87.9g Na 4.2g</p>	<p>3月20日 (水)</p> <p>春分の日</p>	<p>3月21日 (木)</p> <p>ハンバーグトマトソース</p> <p>フライドポテト／ほうれん草平焼き</p> <p>炊き合わせ</p> <p>もやしのごま酢和え</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 17.8g F 15.9g C 74.6g Na 3.4g</p>	<p>3月22日 (金)</p> <p>牛肉コロッケ／ミートボール</p> <p>つきこんのピリ辛炒め</p> <p>大根のそぼろあん</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 514kcal P 11.8g F 14.8g C 82.1g Na 4.5g</p>
<p>3月25日 (月)</p> <p>回鍋肉風</p> <p>野菜春巻き</p> <p>小松菜のおかか和え</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 10.2g F 10.8g C 81.7g Na 3.1g</p>	<p>3月26日 (火)</p> <p>赤魚の柚子味噌焼き</p> <p>かに風味焼売</p> <p>竹輪とわかめのぬた</p> <p>蒸し鶏の中華サラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 464kcal P 17.8g F 8.7g C 77.3g Na 4.5g</p>	<p>3月27日 (水)</p> <p>肉団子の野菜あん／水餃子</p> <p>コーンクリーミーフライ</p> <p>いんげんの味噌炒め</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 519kcal P 13.7g F 15.2g C 81.3g Na 3.2g</p>	<p>3月28日 (木)</p> <p>にしんの塩焼き／厚焼き玉子</p> <p>大判厚切りハムカツ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>田舎煮</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 495kcal P 15.5g F 16.4g C 70.2g Na 3.4g</p>	<p>3月29日 (金)</p> <p>さわらのチリソース</p> <p>コーン焼売</p> <p>煮物</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 14.6g F 16.8g C 72.7g Na 4.1g</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