



# お献立 四季菜



<p>3月3日(月)</p> <p>メバルの西京焼き</p> <p>菜の花がんと煮 いちごのプチロールケーキ マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 496kcal P 17.3g F 15.5g C 74.8g Na 2.5g</p>	<p>3月4日(火)</p> <p>厚揚げの中華あんかけ</p> <p>花天/小松菜の胡麻和え 若芽の酢の物 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 382kcal P 9.1g F 7.4g C 68.4g Na 3.4g</p>	<p>3月5日(水)</p> <p>チキンステーキ</p> <p>オムレツ/インゲンソテー こんにやく金平 イタリアンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 433kcal P 16.5g F 11.7g C 63.4g Na 2.8g</p>	<p>3月6日(木)</p> <p>ほっけの胡麻照り焼き</p> <p>焼売/大学芋 大豆の煮物 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 16.9g F 12.7g C 83g Na 2.7g</p>	<p>3月7日(金)</p> <p>鶏竜田の野菜甘酢あん</p> <p>平焼き/角揚げ煮 三色豆 キャベツサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 506kcal P 17.8g F 12.5g C 79.5g Na 3.1g</p>	
<p>3月10日(月)</p> <p>かつ煮</p> <p>生姜天/インゲンのごま和え 中華春雨 さつまいもサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 507kcal P 14.7g F 12.7g C 81.9g Na 3.4g</p>	<p>3月11日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース</p> <p>フライドポテト/ブロッコリーとツナのソテー ひじき煮 ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 566kcal P 15.6g F 21.3g C 79.8g Na 3.3g</p>	<p>3月12日(水)</p> <p>イカの中華炒め/茄子の南蛮漬け</p> <p>春巻き 高野豆腐煮 大根と青じそのごま入りサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 380kcal P 11.3g F 6.6g C 67.2g Na 3.4g</p>	<p>3月13日(木)</p> <p>アジフライ</p> <p>甘辛バーグ/菜の花の煮浸し ビーンズトマト フレンチサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 517kcal P 16.5g F 15.4g C 77g Na 2.3g</p>	<p>3月14日(金)</p> <p>鯖のおろしソース</p> <p>炊き合わせ 切干大根のナムル 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 572kcal P 17.9g F 23.3g C 71.1g Na 3.7g</p>	
<p>3月17日(月)</p> <p>赤魚の山椒照り焼き</p> <p>イカのあおさ天 かぼちゃ煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 465kcal P 17.7g F 11.6g C 68.8g Na 2.4g</p>	<p>3月18日(火)</p> <p>酢鶏</p> <p>さつまいものレモンあん 大豆の煮物 春雨の胡麻マヨサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 555kcal P 16.3g F 14.8g C 87.5g Na 2.9g</p>	<p>3月19日(水)</p> <p>鯖の塩焼き</p> <p>平焼き/竹輪煮 小松菜のピーナッツ和え 白菜の中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 489kcal P 20.2g F 12.9g C 74.5g Na 3.5g</p>	<p>3月20日(木)</p> <p style="font-size: 2em; color: green;">春分の日</p>		<p>3月21日(金)</p> <p>牛肉コロッケ</p> <p>ぶち海老入り水餃子/ピリ辛つきこん 大根のそぼろあん ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 543kcal P 11.4g F 14.1g C 90.8g Na 3.6g</p>
<p>3月24日(月)</p> <p>回鍋肉</p> <p>野菜春巻き 小松菜のおかか和え マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 462kcal P 10.2g F 10.9g C 79.8g Na 2.1g</p>	<p>3月25日(火)</p> <p>鯿の香味ソース</p> <p>かに風味焼売 竹輪とわかめのぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 488kcal P 18.9g F 12.6g C 73.4g Na 2.7g</p>	<p>3月26日(水)</p> <p>肉団子の野菜あん</p> <p>水餃子/いんげんの味噌炒め 高野豆腐煮 玉子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 489kcal P 14.8g F 15.8g C 71.2g Na 3.7g</p>	<p>3月27日(木)</p> <p>肉じゃが</p> <p>お好み焼き 青梗菜のソテー ごぼうサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 413kcal P 8.8g F 10.3g C 68.8g Na 2.3g</p>	<p>3月28日(金)</p> <p>ますの塩焼き</p> <p>煮物/厚焼き玉子 インゲンソテー キャベツサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 409kcal P 16.7g F 8.2g C 66.8g Na 2.4g</p>	
<p>3月31日(月)</p> <p>家常豆腐</p> <p>ミニメンチ かぼちゃ煮 蒸し鶏の中華サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 458kcal P 13.6g F 11.7g C 72.8g Na 2.9g</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