

3月の献立表

| 昼食 | | 昼食 | |
|------|---|-------|---|
| 3月1日 | 赤魚の生姜煮 ひじき煮 田舎煮 菜の花の胡麻味噌和え エネルギー 520kcal 塩分 3.6g | 3月8日 | おでん(鶏肉、厚揚げ、大根、天ぷら) 小松菜の胡麻和え にら玉あんかけ 中華風春雨サラダ エネルギー 555kcal 塩分 2.4g |
| 3月2日 | アジの塩焼き 信田巻 豆腐の柚子あんかけ ハムとキャベツのマリネ エネルギー 439kcal 塩分 1.6g | 3月9日 | 白身魚のカレー煮 里芋巾着 ヘルシーチンジャオ 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 484kcal 塩分 2.7g |
| 3月3日 | 鮭と野菜の豆乳煮 ニラとあさりの玉子とじ 里芋ときのこの旨煮 筍きんぴら エネルギー 455kcal 塩分 1.5g | 3月10日 | 洋風煮込みハンバーグ 京合せ 大根のごった煮 ミモザサラダ エネルギー 515kcal 塩分 2.3g |
| 3月4日 | 肉団子の酢豚風 豆腐シューマイ 鶏じゃが 土佐酢和え エネルギー 525kcal 塩分 2.3g | 3月11日 | アジの梅煮 プレーンオムレツ 肉じゃが煮 キャベツと法蓮草のおかか和え エネルギー 480kcal 塩分 3.1g |
| 3月5日 | サワラの幽庵焼 だし巻き玉子 マーボナス チンゲン菜の胡麻和え エネルギー 516kcal 塩分 1.8g | 3月12日 | サバの味噌焼き バジルサラダ 野菜の五目煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 539kcal 塩分 2.4g |
| 3月6日 | 青椒肉絲 春菊のナムル 春野菜の炊き合せ 四色なます エネルギー 541kcal 塩分 2.0g | 3月13日 | 白身魚の胡麻風味焼き ミニ豆腐サンド じゃが芋のそぼろカレー煮 切干大根の酢の物 エネルギー 503kcal 塩分 1.6g |
| 3月7日 | ふっくらメンチカツ 五日野菜の甘酢和え 海老と法蓮草の玉子とじ 金時豆 エネルギー 529kcal 塩分 2.0g | 3月14日 | 鶏肉と野菜の山賊炒め マーボ春雨 味噌田楽 青菜のしらす和え エネルギー 470kcal 塩分 1.5g |

| 昼食 | | 昼食 | |
|------|--|-------|--|
| 3月1日 | 白身魚のトマトソース煮 サウザンサラダ 豚肉のいため煮 大豆のコンソメ煮 エネルギー 472kcal 塩分 1.2g | 3月8日 | 豚肉の味噌煮込み 小松菜の辛子和え 野菜しんじょ炊き合せ 大根の生姜酢和え エネルギー 524kcal 塩分 2.6g |
| 3月2日 | 豚のマヨネーズ炒め 京合せ 大根とベーコンの煮物 ソースきんぴら エネルギー 523kcal 塩分 1.5g | 3月9日 | 赤魚の照焼 筍の土佐煮 牛肉とインゲンの炒め物 小松菜とアゲの煮びたし エネルギー 455kcal 塩分 1.6g |
| 3月3日 | 豆腐ハンバーグきのこあんかけ オクラのかか和え クリームシチュー 春雨の酢の物 エネルギー 484kcal 塩分 2.0g | 3月10日 | サワラのバジル焼 ひじき煮 中華炒め ほうれん草とハムのマリネ エネルギー 582kcal 塩分 3.8g |
| 3月4日 | 牛とじ煮 ゴマドレサラダ 根菜の味噌そぼろあんかけ チンゲン菜のピーナツ和え エネルギー 522kcal 塩分 2.4g | 3月11日 | チキン南蛮 小松菜のかか和え じゃが芋の旨煮 ミモザサラダ エネルギー 525kcal 塩分 2.3g |
| 3月5日 | アジの照焼 ユーンとツナのサラダ 田舎煮 大根のレモン酢和え エネルギー 526kcal 塩分 2.3g | 3月12日 | 白身魚の幽庵焼き だし巻き玉子 おふくろ煮 野菜のピーナツ和え エネルギー 450kcal 塩分 1.9g |
| 3月6日 | 豚しゃぶ風(たれ別添え) 野菜炒め さつま芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし エネルギー 569kcal 塩分 3.2g | 3月13日 | 鮭のチャンチャン焼き 小松菜の錦和え 高野の炊き合わせ 三色煮豆 エネルギー 524kcal 塩分 2.3g |

| 昼食 | | 昼食 | |
|------|--|-------|--|
| 3月1日 | 太刀魚のスパイス焼 小松菜と揚げの煮浸し 大豆とソーセージのトマト煮込み 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 565kcal 塩分 2.3g | 3月8日 | ホイコーロー 大根なます 豆乳入りがんも マカロニサラダ エネルギー 526kcal 塩分 1.7g |
| 3月2日 | アジの胡麻風味焼き ほうれん草と豆腐の玉子とじ 鮭じゃが 小松菜のかか和え エネルギー 486kcal 塩分 2.6g | 3月9日 | アジの照焼 ユーンとツナのサラダ 田舎煮 大根のレモン酢和え エネルギー 526kcal 塩分 2.3g |
| 3月3日 | サワラの幽庵焼き ナスのトマトソース煮 筍と豚肉のオイスター炒め ひじき入り白和え エネルギー 549kcal 塩分 1.6g | 3月10日 | なすと豚肉のしょうが焼 チンゲン菜ソテー ごぼうと竹輪の柳川風 柚子ドレサラダ エネルギー 500kcal 塩分 2.5g |