

3月の献立表

	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
3月2日	カレイのんにく味噌焼き じゃが芋のクリーム煮 ホタテと青菜の刻み炒め ワカメの青ジソサラダ エネルギー 217kcal 塩分 1.1g	3月9日 焼肉丼風 男爵ポテトサラダ 野菜のごま味噌煮 チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 279kcal 塩分 1.1g	3月16日 白身魚のかに風あんかけ ほうれん草のおかか和え 中華うま煮炒め 山菜煮 エネルギー 154kcal 塩分 1.0g	3月23日 鶏団子の酢豚風 杏仁豆腐 野菜のバジル炒め ひじきと大豆の煮物 エネルギー 223kcal 塩分 1.2g	3月30日 サバの煮付け 里芋としめじの煮物 野菜の柚子胡椒炒め 梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ) エネルギー 226kcal 塩分 1.2g
3月30日	肉豆腐 あらびき肉シューマイ 鶏と大根の味噌煮 枝豆のおかか和え エネルギー 219kcal 塩分 0.8g	3月7日 チキンステーキ(塩) ホワイトマカロニサラダ 野菜入りトマトピーンズ キャベツとハムの中煮炒め エネルギー 220kcal 塩分 1.5g	3月14日 つくば鶏つくねの照焼き えのきのおろし和え 海老の和風玉子とじ キャベツのナムル エネルギー 271kcal 塩分 1.6g	3月21日 鮭の塩焼き 蓮根の玉子とじ ソーセージのポトフ風 小松菜の柚子和え エネルギー 157kcal 塩分 1.2g	3月28日 豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ うぐいす豆 野菜の味噌炒め 穴子と青菜のおかか和え エネルギー 229kcal 塩分 1.6g
3月4日	タラのバジル風味焼き さつま揚げの味噌炒め チャーシュー野菜炒め ズッキーニとアスパラのソテー エネルギー 165kcal 塩分 1.3g	3月11日 鮭の粕漬け焼き 野菜入りだし巻き玉子 鶏豆腐 浅炊ふき エネルギー 161kcal 塩分 0.7g	3月18日 アジの塩焼き 青物の昆布 大根と人参のそばろ煮 海老じゃが エネルギー 143kcal 塩分 0.8g	3月25日 ズッキーニとチキンのトマト煮 ひじきと豆のサラダ 洋風けんちん煮 干しエビとほうれん草の炒めもの エネルギー 174kcal 塩分 1.0g	
3月5日	きのこのすき焼き風 三色豆(緑・黒・白) 肉詰めピーマンフライ ミモザサラダ エネルギー 336kcal 塩分 0.7g	3月12日 鶏のスパイス炒め ジャーマンポテト イカと大根の炒め煮 人参マリネサラダ エネルギー 200kcal 塩分 0.8g	3月19日 油淋鶏 春雨サラダ 大根と豚肉の煮物 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 283kcal 塩分 1.7g	3月26日 タラのレモン風味 マカロニのクリーム煮 田舎煮 ほうれん草の錦和え エネルギー 214kcal 塩分 1.2g	
3月6日	あんこうの生巻炒め ナスの味噌炒め 炒り鶏 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 203kcal 塩分 1.4g	3月13日 白身魚フライ 南瓜と枝豆の煮物 鶏団子と牛蒡の中華あんかけ インゲンのピーナッツ風味 エネルギー 276kcal 塩分 1.0g	3月20日 サワラの幽庵焼き インゲンと若鶏の海苔和え 豚さんびら ズッキーニのみぞれしそ風味 エネルギー 230kcal 塩分 1.2g	3月27日 豚肉の味噌煮込み 肉詰めいなり 南瓜のほっこり煮 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 299kcal 塩分 1.5g	
3月7日	田舎風豆腐ハンバーグ 切り昆布としめじの煮もの あきりとじゃが芋の白ワイン煮 三色和え エネルギー 256kcal 塩分 1.3g	3月14日 和風ハンバーグ じゃがバター 豆腐のチャンプル 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 244kcal 塩分 1.3g	3月21日 ハヤシオムレット 二色豆(黒豆・白花豆) 茄子とオクラのトマトソース煮 ほうれん草の辛子和え エネルギー 225kcal 塩分 0.9g	3月28日 カレイのチーズ焼き 切干ゆず風味 四色豆腐 カリフラワーとブロッコリーの冷菜 エネルギー 225kcal 塩分 1.1g	