

3月の献立表

	昼食	昼食
3月1日	鶏団子の酢豚風 さつま芋サラダ カレー風味ソテー 昆布のピリ辛風味 エネルギー 268kcal 塩分 1.8g	鶏の唐揚げ 白菜の生姜和え ポトフ風 <small>ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め</small> エネルギー 212kcal 塩分 1.8g
3月2日	黒メバルのムニエル トマトソース キャベツのコールスローサラダ イカの南蛮漬け風 オクラと山芋のあっさり山形だし エネルギー 193kcal 塩分 2.4g	チャブチエ 黒芋のそぼろあんかけ あさりとうれん草の玉子とじ もやしとザーサイ炒め エネルギー 189kcal 塩分 2.3g
3月3日	あんかけ中華オムレツ じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 青菜の磯辺和え エネルギー 221kcal 塩分 2.5g	あんこうの生姜炒め 切干大根煮 牛蒡と竹輪の柳川風 オクラのおかか和え エネルギー 198kcal 塩分 2.2g
3月4日	カレイの幽庵焼き ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 南瓜サラダ エネルギー 204kcal 塩分 2.4g	野菜ハンバーグの昆布あんかけ インゲンの利休和え チーズオムレツ 梅筍 エネルギー 183kcal 塩分 2.9g
3月5日	豚肉のジンギスカン風 きのことハムのソテー さつま芋のトマトソース煮 すき昆布煮 エネルギー 193kcal 塩分 2.0g	あじメンチカツ マカロニサラダ キノコの味噌マヨグラタン風 ピリ辛こんにゃく エネルギー 258kcal 塩分 2.2g
3月6日	八宝菜 ひじきと豆のサラダ 茄子と厚揚げの照り炒め インゲンのピーナツ和え エネルギー 251kcal 塩分 1.8g	豚肉のマヨネーズ炒め ワカメの酢の物 イカと大根の炒め煮 味噌風味さんびらごぼろ エネルギー 286kcal 塩分 1.1g
3月7日	青椒肉絲 彩りしんじょう ミモザ風はんぺん温サラダ ワカメのゴマ風味炒め エネルギー 275kcal 塩分 2.1g	サワラの煮付け しば漬 インゲンと豚ひき肉炒め 豆腐の和風煮 大学芋 エネルギー 202kcal 塩分 1.7g

	昼食	昼食	昼食
3月1日	すき焼き風煮 コーンとツナのサラダ 南瓜のほっこり煮 小松菜のおかか和え エネルギー 262kcal 塩分 2.3g	ブリの西京焼き 豆腐の煮やっこ 肉じゃが 青菜のナムル エネルギー 254kcal 塩分 1.7g	牛肉と野菜のオイスター炒め 海老シューマイ あさりとうれん草の酒蒸し ゆず大根 エネルギー 250kcal 塩分 2.0g
3月2日	海鮮塩炒め 青菜のソテー 大根と椎茸の煮物 四色なます エネルギー 156kcal 塩分 2.2g	豚の生姜焼き 昆布のごま風味 イカと野菜の煮物 きこのおひたし エネルギー 216kcal 塩分 2.3g	ブリの照焼き ツナの玉子とじ きこのすき焼き風 ほうれん草のごま和え エネルギー 281kcal 塩分 1.5g
3月3日	チキンカツ 筍の上佐煮 白菜とミンチの中華炒め 小松菜の菜種和え エネルギー 254kcal 塩分 1.4g	サワラの醤油幽庵焼き 菜の花と玉子のツナ和え【2月-5月限定】 炒り鶏 チリ豆腐 エネルギー 231kcal 塩分 1.9g	和風メンチカツ 菜の花のおひたし【2月-5月限定】 鶏じゃが 大根とウィンナーのレモン酢和え エネルギー 419kcal 塩分 1.9g
3月4日	ロールキャベツ煮 切干大根の酢の物 ポークチャップ ひじき入り白和え エネルギー 217kcal 塩分 1.5g	ハッシュドビーフ りぼんパスタのペペロン風 野菜炒め ほうれん草と人参の温オリブ入りサラダ エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	
3月5日	ホイコーロー 大根の煮物洋風仕立て 茄子とオクラのトマトソース煮 チンゲン菜のツナ和え エネルギー 161kcal 塩分 1.3g	サーモンフライ ミニロールキャベツのトマト煮 中華うま煮炒め わかめと水くわいの酢の物 エネルギー 230kcal 塩分 2.0g	
3月6日	白身魚の天ぷら ほうれん草の磯辺和え 豚さんびら キャベツと挽肉の玉子とじ エネルギー 202kcal 塩分 2.0g	野菜と豚肉のカレー炒め 山菜煮 高野豆腐のがめ煮 蒸し鶏とひじきの梅肉和え エネルギー 141kcal 塩分 2.2g	
3月7日	ハヤシオムレツ ズッキーニとアスパラのソテー 豆腐と春雨の旨煮 ワカメとさつま揚げの胡麻味噌和え エネルギー 186kcal 塩分 2.5g	海鮮チリソース炒め オクラと湯葉の煮浸し さつま芋の煮しめ 小松菜のベーコン和え エネルギー 171kcal 塩分 1.9g	