

3月の献立表

	昼食	昼食
3月1日	ブリの照焼き がんものかぶら蒸し風 イカの南蛮漬け風 付け合せ エネルギー 266kcal 塩分 2.0g	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ キャベツとツナのレモン酢和え 茄子と厚揚げの照り炒め 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 1.6g
3月2日	牛肉と野菜のオイスター炒め さんびら蕪根 鶏じゃが 付け合せ エネルギー 263kcal 塩分 1.6g	あじメンチカツ さんびらごぼう 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 264kcal 塩分 2.5g
3月3日	ツナオムレツ 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 1.5g	鶏のスパイス炒め 南瓜サラダ 田舎煮 付け合せ エネルギー 201kcal 塩分 2.1g
3月4日	鶏の唐揚げ マカロニマリネサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 271kcal 塩分 1.9g	八宝菜 ホワイトマカロニサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 197kcal 塩分 1.9g
3月5日	赤魚の粕漬け焼き ネギ入りだし巻き玉子 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 248kcal 塩分 1.7g	チキン南蛮 チンゲン菜ともやしのナムル 洋風げんちゃん煮 付け合せ エネルギー 257kcal 塩分 1.8g
3月6日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め さつまいもサラダ ピーマン炒め 付け合せ エネルギー 231kcal 塩分 0.9g	白身魚フライ 大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 198kcal 塩分 1.6g
3月7日	鮭の醤油幽庵焼き 海老ポテトサラダ 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 219kcal 塩分 1.6g	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ ミモザサラダ 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 168kcal 塩分 2.3g

	昼食	昼食	昼食
3月1日	豆腐と豚肉の中華炒め 小松菜と玉葱のツナ和え 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 210kcal 塩分 2.4g	チキンカツ 南瓜のいとこ煮(30g) チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 218kcal 塩分 1.7g	いかの天ぶらカレー南蛮 ほうれん草の錦和え 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 219kcal 塩分 2.4g
3月2日	牛肉とインゲンの炒め物 ひじき入りだし巻き玉子 あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕 付け合せ エネルギー 156kcal 塩分 1.8g	チキンオムレツ さつまいものバター炒め 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 1.5g	つくば鶏の香味野菜つくね じゃが芋ベーコン炒め すき焼き風煮 付け合せ エネルギー 288kcal 塩分 2.3g
3月3日	サーモンフライ 青菜炒め ラタトゥイユ 付け合せ エネルギー 269kcal 塩分 1.6g	豚キムチ だし巻き玉子 味噌田菜 付け合せ エネルギー 146kcal 塩分 1.2g	鮭の粕漬け焼き ごぼうサラダ 豚肉と玉葱の味噌炒め 付け合せ エネルギー 255kcal 塩分 1.5g
3月4日	豚しゃぶ 竹の子のピリ辛炒め 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	エビチリ ジャンボシューマイ マーボー豆腐 付け合せ エネルギー 183kcal 塩分 2.1g	
3月5日	海鮮チリソース炒め 二色高野の含め煮 炒り鶏 付け合せ エネルギー 196kcal 塩分 2.1g	照焼ハンバーグ ミモザサラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 190kcal 塩分 1.7g	
3月6日	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和 さつまいもの煮しめ 付け合せ エネルギー 182kcal 塩分 1.2g	サワラの西京焼き ネのきのおろし和え ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 187kcal 塩分 1.5g	
3月7日	白身魚の煮付け(ヨシキリザメ) 竹の子と人参のおかか煮 野菜炒め 付け合せ エネルギー 142kcal 塩分 2.1g	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き さつまいもサラダ 中華うま煮炒め 付け合せ エネルギー 249kcal 塩分 1.9g	