

# 3月の献立表

昼食		昼食	
3月1日	サバの塩焼き カニ風味サラダ 筑前煮 付け合せ エネルギー 278kcal 塩分 2.7g	3月8日	韓国風焼肉炒め 白菜の生姜和え 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 237kcal 塩分 2.4g
3月2日	男爵和風豚 茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合せ エネルギー 173kcal 塩分 1.6g	3月9日	サバのごま風味焼き だし巻き玉子 チャプチェ 付け合せ エネルギー 274kcal 塩分 2.1g
3月3日	ブリの生姜煮 箱の土佐煮 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 192kcal 塩分 1.8g	3月10日	つくば鶏の松風焼き 南瓜煮 あさりとうれん草の玉子とじ 付け合せ エネルギー 225kcal 塩分 2.4g
3月4日	豚肉のジギスカン風 ミックスビーンズ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 213kcal 塩分 2.3g	3月11日	サワラの煮付け 切干大根煮 牛肉入り野菜の甘辛煮 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 1.7g
3月5日	ほうれん草オムレツ インゲンのピーナツ和え きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 140kcal 塩分 1.8g	3月12日	鶏肉と里芋のカレー煮 ピリ辛こんにゃく イカと大根の炒め煮 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.4g
3月6日	ハッシュドビーフ ツナのあっさり煮 ミモザ風はんぺん温サラダ 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 2.2g	3月13日	鮭の醤油幽庵焼き ひじきと大豆の煮物 げんちゃん煮 付け合せ エネルギー 180kcal 塩分 1.8g
3月7日	チキンステーキ(彩り中華ソース) ひじきと豆のサラダ 海老の和風玉子とじ 付け合せ エネルギー 220kcal 塩分 1.9g	3月14日	鶏のスパイス炒め ビーンズサラダ 野菜のパジル炒め 付け合せ エネルギー 205kcal 塩分 2.0g

昼食		昼食		昼食		
3月1日	ツナオムレツ 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪) 肉じゃが 付け合せ エネルギー 179kcal 塩分 2.1g	3月2日	鮭の塩焼き 豆腐の煮やっこ ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 195kcal 塩分 1.8g	3月9日	豚しゃぶ 切干大根煮 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 143kcal 塩分 2.4g	
3月1日	味噌つくね ホワイトマカロニサラダ 茄子とこんにゃくの煮しめ 付け合せ エネルギー 235kcal 塩分 2.7g	3月3日	蕪根と鶏肉の煮物(カレー風味) ふきの二杯酢 イカと野菜の煮物 付け合せ エネルギー 155kcal 塩分 2.5g	3月10日	ブリの西京焼き ツナのあっさり煮 高野豆腐のがめ煮 付け合せ エネルギー 234kcal 塩分 1.8g	
3月1日	赤魚の煮付け 白菜の炒め漬け ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 281kcal 塩分 2.0g	3月4日	和風ハンバーグ りぼんパスタのペペロン風 ソーセージのポトフ風 付け合せ エネルギー 231kcal 塩分 2.3g	3月11日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大豆マヨネーズの缸あずまサラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 207kcal 塩分 1.7g	
3月1日	コロッケ 切干大根の酢の物 ブークチャップ 付け合せ エネルギー 252kcal 塩分 1.9g	3月5日	豚肉の甘辛炒め ネギ入りだし巻き玉子 野菜炒め 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 1.9g			
3月1日	アジの塩焼き 箱の土佐煮 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 179kcal 塩分 2.1g	3月6日	サバの照焼き ジャガ芋のスパイス蒸し きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 240kcal 塩分 1.6g			
3月1日	白身魚の甘酢あん 温野菜サラダ 豆腐と春雨の旨煮 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.3g	3月7日	肉豆腐 いかと紅生姜の海苔巻き 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 221kcal 塩分 2.8g			
3月1日	焼肉 ひじき入りだし巻き玉子 野菜のごま味噌煮 付け合せ エネルギー 228kcal 塩分 1.9g	3月8日	赤魚の塩焼き 和風りぼんパスタ あさりと玉葱の酒蒸し 付け合せ エネルギー 225kcal 塩分 2.9g			