

3月の献立表

昼食		昼食	
3月1日	ホッケのみりん焼き りぼんパスタのべベロン風 ソーセージのボトフ風 付け合せ エネルギー 222kcal 塩分 2.2g	3月8日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 大根と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 212kcal 塩分 1.9g
3月2日	若鶏の利休焼き 南瓜煮 野菜炒め 付け合せ エネルギー 189kcal 塩分 2.4g	3月9日	アジ白醤油風味焼き 牛蒡煮 きのこのすき焼き風 付け合せ エネルギー 188kcal 塩分 2.4g
3月3日	サバの照焼き 柚子風味サラダ 豚肉とこんにゃく炒め 付け合せ エネルギー 281kcal 塩分 2.0g	3月10日	ハンバーグデミグラスソース ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め ナスとイタリア野菜の塩炒め 付け合せ エネルギー 215kcal 塩分 2.0g
3月4日	肉豆腐 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 230kcal 塩分 3.7g	3月11日	ほうれん草オムレツ キャベツのコールスローサラダ 肉じゃが 付け合せ エネルギー 211kcal 塩分 2.1g
3月5日	赤魚の塩焼き 枝豆とカニカマの煮物 大根と豚肉の煮物 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 2.4g	3月12日	豚肉のマヨネーズ炒め チンゲン菜の煮浸し 田舎煮 付け合せ エネルギー 208kcal 塩分 2.4g
3月6日	豚しゃぶ 芋餡かけ 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ エネルギー 153kcal 塩分 2.2g	3月13日	生すきやき(丼) ふろふき大根 付け合せ エネルギー 219kcal 塩分 3.0g

昼食		昼食		昼食	
3月1日	モウカの竜田揚げ ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 付け合せ エネルギー 175kcal 塩分 2.7g	3月2日	豆腐と豚肉の中華炒め じゃが芋の梅おかか 鶏ゴボウ 付け合せ エネルギー 200kcal 塩分 2.1g	3月9日	牛しぐれ煮 彩りしんじょう カレー風味ソテー 付け合せ エネルギー 233kcal 塩分 2.7g
3月1日	チキンステーキ(オニオンソース) ホワイトマカロニサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 205kcal 塩分 1.8g	3月2日	煮込みハンバーグ ほうれん草のおひたし ヘルシーチンジャオ 付け合せ エネルギー 155kcal 塩分 2.1g	3月10日	トマトオムレツ 青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め 付け合せ エネルギー 189kcal 塩分 2.1g
3月7日	カレイのムニエル トマトソース 海老ポテトサラダ 南瓜のほっこり煮 付け合せ エネルギー 204kcal 塩分 2.4g	3月4日	ホイコーロー 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 165kcal 塩分 1.9g	3月11日	炭火焼チキン(醤油ソース) 大豆マヨネーズの紅あずまサラダ 茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ エネルギー 203kcal 塩分 1.5g
3月8日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 202kcal 塩分 2.8g	3月5日	海鮮チリソース炒め 大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ エネルギー 209kcal 塩分 2.6g		
3月9日	白身魚フライ 山芋のガーリック風味 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ 付け合せ エネルギー 206kcal 塩分 1.8g	3月6日	豚肉のジンギスカン風 油揚げとこんにゃくの白和え 大根と人参のそぼろ煮 付け合せ エネルギー 186kcal 塩分 2.2g		
3月10日	ハンバーグ(おろしポン酢) ナスのトマトソース 野菜のバジル炒め 付け合せ エネルギー 227kcal 塩分 2.7g	3月7日	白身魚の甘酢あん 竹の子と人参のおかか煮 ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ エネルギー 178kcal 塩分 2.2g		