

3月の献立表

昼食		昼食	
3月3日	ブルコギ	3月3日	鮭の粕漬け焼き
3月1日	竹の子のピリ辛炒め	3月8日	バンプキンサラダ
火	高野豆腐のがめ煮 付け合せ	火	茄子とオクラのトマトソース煮 付け合せ
	エネルギー 167kcal 塩分 1.7g		エネルギー 206kcal 塩分 1.5g
3月2日	ブリの生姜煮	3月9日	牛しぐれ煮
水	大根の煮物洋風仕立て 炒り鶏 付け合せ	水	菜の花の辛子和え[2月-5月限定] 厚揚げの五目あんかけ 付け合せ
	エネルギー 208kcal 塩分 1.9g		エネルギー 169kcal 塩分 1.6g
3月3日	筍と鶏肉のクリーム煮	3月10日	モウカのバジル風味焼き
木	白菜の錦和え 野菜の味噌炒め 付け合せ	木	大豆サラダ さつま芋の煮しめ 付け合せ
	エネルギー 122kcal 塩分 1.8g		エネルギー 186kcal 塩分 2.1g
3月4日	ソナムレツ	3月11日	海鮮チリソース炒め
金	五日野菜の甘酢和え ニラと豚肉の味噌炒め 付け合せ	金	えのきのおろし和え ナスとイタリアン野菜の塩炒め 付け合せ
	エネルギー 176kcal 塩分 1.7g		エネルギー 136kcal 塩分 2.1g
3月5日	チキンカレー	3月12日	豆腐ハンバーグの甘酢あんかけ
土	竹の子と人参のおかか煮 付け合せ	土	カリフラワーのレモンマリネ 筑前煮 付け合せ
	エネルギー 165kcal 塩分 1.8g		エネルギー 192kcal 塩分 2.2g
3月7日	牛肉と野菜のオイスター炒め	3月14日	サバの照焼き
月	青菜のナムル 海鮮ビーフン炒め 付け合せ	月	茄子の胡麻みぞれ和え 鶏豆腐 付け合せ
	エネルギー 198kcal 塩分 2.0g		エネルギー 246kcal 塩分 2.2g

昼食		昼食		昼食	
3月1日	鶏肉と里芋のカレー煮	3月1日	豚肉と彩り野菜の柚子風味	3月1日	ハンバーグデミグラスソース
火	キャベツとツナのレモン和え	3月2日	蓮根のレモン酢漬け	3月2日	ワカメとカニカマの酢の物
	エネルギー 167kcal 塩分 1.7g	火	イカと大根の炒め煮 付け合せ	火	ビーフンの塩炒め 付け合せ
3月1日	肉豆腐	3月3日	銀ヒラスの西京焼き	3月3日	八宝菜
水	コンニャクの中華和え 鶏団子の炊き合わせ 付け合せ	水	じゃが芋のマーボー炒め 豚バラ肉と根菜の味噌煮 付け合せ	3月30日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮 豆腐のチャンプルー 付け合せ
	エネルギー 155kcal 塩分 1.8g		エネルギー 219kcal 塩分 2.1g	水	エネルギー 168kcal 塩分 1.8g
3月1日	サワラの西京焼き	3月2日	油淋鶏	3月31日	豚ちり鍋風
木	彩りしんじょう 海老の和風玉子とじ 付け合せ	木	南瓜と蓮根のハニーソース 鶏大豆の和風トマト煮 付け合せ	3月31日	切ば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 196kcal 塩分 1.8g		エネルギー 218kcal 塩分 2.2g	木	エネルギー 185kcal 塩分 1.8g
3月1日	豚肉と筍のネギ塩炒め	3月2日	モウカのレモンベッパー風味焼き		
金	さつまいもサラダ きのこの炒り豆腐 付け合せ	金	タマゴマカロニサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ		
	エネルギー 176kcal 塩分 1.8g		エネルギー 210kcal 塩分 2.3g		
3月1日	サバのおろし煮	3月2日	鶏肉とナッツのチリソース		
土	小松菜と油揚げの煮浸し がんもの含め煮 付け合せ	土	若竹煮 炒り豆腐 付け合せ		
	エネルギー 246kcal 塩分 1.9g		エネルギー 182kcal 塩分 1.9g		
3月1日	豚肉の中華風ピリ辛炒め	3月2日	鶏肉とキャベツの味噌炒め		
月	マカロニサラダ 豆腐の和風煮 付け合せ	月	切干大根の酢の物 ポークチャップ 付け合せ		
	エネルギー 177kcal 塩分 1.9g		エネルギー 262kcal 塩分 1.8g		