

# 3月の献立表

昼食		昼食	
3月1日	鶏肉の山賊焼き 南瓜と蓮根のハニーソース 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 492kcal 塩分 2.1g	3月8日	チキンステーキ(オニオンソース) りぼんパスタのペペロン風 ポークチャップ 付け合せ エネルギー 553kcal 塩分 1.5g
3月2日	牛肉のトマト煮 濃厚ポテトサラダ はんぺんと野菜の田舎煮 付け合せ エネルギー 447kcal 塩分 1.8g	3月9日	ホッケの白醬油焼き 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め 付け合せ エネルギー 465kcal 塩分 2.1g
3月3日	鶏肉とナッツのチリソース 若竹煮 炒り豆腐 付け合せ エネルギー 471kcal 塩分 2.0g	3月10日	豆腐と豚肉の中華炒め タマゴマカロニサラダ おでん風煮物 付け合せ エネルギー 479kcal 塩分 1.9g
3月4日	ポークトマト煮 じゃがバター 茄子とこんにゃくの煮浸し 付け合せ エネルギー 506kcal 塩分 1.7g	3月11日	煮込みハンバーグ(トマト) ズッキーニとアスパラのソテー チャーシュー野菜炒め 付け合せ エネルギー 485kcal 塩分 2.8g
3月6日	ハンバーグデミグラスソース ワカメとカニカマの酢の物 ビーフンの塩炒め 付け合せ エネルギー 476kcal 塩分 3.0g	3月13日	ツナオムレツ 南瓜煮 きのこの炒り豆腐 付け合せ エネルギー 441kcal 塩分 1.8g
3月7日	アジの塩焼き 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 448kcal 塩分 1.7g	3月14日	豚しゃぶ 枝豆のおかか和え ハムと玉葱の玉子とじ 付け合せ エネルギー 497kcal 塩分 1.8g

昼食		昼食		昼食		
3月1日	油淋鶏 大学芋 麩チャンプルー 付け合せ エネルギー 516kcal 塩分 1.8g	3月2日	炭火焼チキン(醬油ソース) 彩りしんじょう 根菜のカボナータ風 付け合せ エネルギー 466kcal 塩分 1.7g	3月9日	プリのおろし煮 ナスのトマトソース あさりじゃが芋のピリ辛醬油柱立て 付け合せ エネルギー 499kcal 塩分 1.7g	
3月1日	豚肉とゴボウの生姜煮 芋飴かけ 四色豆腐 付け合せ エネルギー 443kcal 塩分 1.8g	3月2日	鶏唐揚げのチリソース掛け 里芋とこんにゃくの味噌煮 ピーマン炒め 付け合せ エネルギー 504kcal 塩分 2.1g	3月3日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ゴマドレサラダ 豆腐の和風煮 付け合せ エネルギー 482kcal 塩分 1.9g	
3月1日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮 和風りぼんパスタ 貝と青菜の刻み炒め 付け合せ エネルギー 442kcal 塩分 2.1g	3月4日	豚肉とナスの味噌炒め シェルマカロニのペペロン風 野菜入りトマトビーンズ 付け合せ エネルギー 482kcal 塩分 1.7g	3月3日	白身魚の甘酢あん 大根とカニカマの煮物 筍と玉子の中華風炒め 付け合せ エネルギー 458kcal 塩分 2.8g	
3月8日	味噌つくね きつまま芋のバター炒め きのこのすき焼き風 付け合せ エネルギー 537kcal 塩分 2.2g	3月5日	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 ブロッコリーのベーコンソテー チーズオムレツ 付け合せ エネルギー 474kcal 塩分 2.1g			
3月10日	メバルの袖庵煮 厚揚げのかか煮 ポークビーンズ 付け合せ エネルギー 477kcal 塩分 2.1g	3月7日	いか入りカツ 油揚げとこんにゃくの白和え 肉野菜炒め 付け合せ エネルギー 488kcal 塩分 1.9g			
3月11日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め きつまいもサラダ 野菜の味噌炒め 付け合せ エネルギー 469kcal 塩分 1.9g	3月8日	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の極おかか 彩り炒り豆腐 付け合せ エネルギー 437kcal 塩分 1.9g			