

# 3月



3月 1日(水) 821kcal	3月 2日(木) 813kcal	3月 3日(金) 834kcal		
ごはん ①照り焼きハンバーグ ②ねぎみそポテト ③キャベツとエリンギのソテー ④パプリカのじゃこ和え 汁 白菜のスープ	ごはん ①チキン南蛮 ②もやしとベーコンのソテー ③ほうれん草のピーナッツ和え ④かぼちゃの甘辛ごまがらめ 汁 春雨スープ	ごはん ①さわらのカレームニエル ②キャベツとコーンのごま和え ③ポークビーンズ ④マカロニチーズフライ デザート 三色花ゼリー		
3月 6日(月) 829kcal	3月 7日(火) 828kcal	3月 8日(水)	3月 9日(木) 850kcal	3月 10日(金) 836kcal
ごはん のりたまふりかけ ①鶏の照り焼き ②ほうれん草ときのこのソテー ③揚げ出し豆腐 ④もやしとハムの辛子和え 汁 みそ汁(えのき・わかめ)	ごはん ①鮭のマヨパン粉焼き ②いかともやしのねぎ塩炒め ③カレー粉ふきいも ④ごま昆布 デザート お祝いクレープ	(卒業式)	ハヤシライス (ごはん) 冷菜 コールスローサラダ デザート フリン	ごはん ①チンジャオロース ②しゅうまい ③チンゲン菜のピーナッツ和え ④大学芋 汁 中華風香味スープ
3月 13日(月) 834kcal	3月 14日(火) 824kcal	3月 15日(水) 811kcal	3月 16日(木) 820kcal	3月 17日(金) 829kcal
ごはん ①さわらの野菜あんかけ ②厚焼き卵 ③カニクリームコロッケ ④さつまいものきんぴら 汁 みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん ①鶏肉のケチャップマヨ焼き ②にらともやしのおかか炒め ③白菜の生姜和え ④人参きんぴら 汁 きのこのすまし汁	ごはん ①鮭ときのこのクリームソース ②ブロッコリーとコーンの和え物 ③ピーマンのカラフルソテー ④一口ハッシュドポテト 汁 チキンスープ	ごはん ①カツレツ風トマトソース ②ミニオムレツ ③南瓜とさつまいもの温サラダ ④きのこのソテー 汁 わかめスープ	ごはん ①厚揚げのみそ炒め ②白菜のごま和え ③粉ふきいも ④ひじきのり佃煮 汁 そば米汁
3月 20日(月)	3月 21日(火) 822kcal	3月 22日(水) 837kcal	3月 23日(木) 844kcal	3月 24日(金) 825kcal
(春分の日)	ごはん ①麻婆豆腐 ②ぎょうざ ③キャベツとわかめのナムル風サラダ ④大豆の揚げ煮 汁 もやしのスープ	ごはん ①さばのごまマヨ焼き ②ツナサラダ包み揚げ ③チンゲン菜とコーンのお浸し ④ケチャップミートボール 汁 みそ汁(白菜・さつまいも)	ごはん ①牛肉とれんこんの炒め煮 ②ポテトのバター焼き ③二色浸し ④トマトの一口コロッケ 汁 キャベツのスープ	ごはん ①オムレツ クリームソース ②エビカツ ③ごぼうサラダ ④まるでチーズ デザート ももゼリー

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

