

# 3月の献立表



日	昼食	エネルギー	塩分
3月1日	男爵和風酢豚	172kcal	2.0g
3月2日	りんごのコンポート ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル	219kcal	2.5g
3月3日	まぐろハンバーグ	301kcal	2.9g
3月4日	キャベツの旨味ソースかけ 高野豆腐のがめ煮 青菜と干しエビの炒め物	185kcal	2.4g
3月5日	炭火焼チキン(照焼ソース)	207kcal	2.5g
3月6日	蕪根の玉子とじ ニョッキのラタトゥイユ仕立て ほうれん草のベーコン和え	301kcal	2.4g
3月7日	赤魚の塩麹焼き	178kcal	2.4g
3月8日	厚揚げのオランダ煮 穴子と竹輪の柳川風 ワカメとカニカマのゴマ風味	207kcal	2.5g
3月9日	豚肉の甘辛炒め	301kcal	2.4g
3月10日	中華風春雨サラダ 蒸し鶏のニラソースかけ インゲンとさつま揚げの金平	301kcal	2.4g
3月11日	サバの柚子味噌焼き	153kcal	2.1g
3月12日	大学芋 お酢でさっぱり鶏肉煮込み ほうれん草と湯葉の煮浸し	210kcal	2.3g
3月13日	鶏肉と里芋のカレー煮	277kcal	3.3g
3月14日	きんぴら蕪根 いかと高野豆腐のガーリック風味 菜の花とさつま揚げの味噌炒め	166kcal	2.3g

日	昼食	エネルギー	塩分
3月1日	あんこうの治部煮風	211kcal	2.5g
3月2日	ミモザ風はんぺん温サラダ 鶏と大根の味噌煮 黒豆	195kcal	2.4g
3月3日	豆腐のロールキャベツ	168kcal	2.3g
3月4日	ほうれん草と人参の黒オリブ入りサラダ 海老じゃが マカロニのペペロン風	203kcal	2.5g
3月5日	海鮮塩炒め	174kcal	2.2g
3月6日	ジャンボシューマイ はんぺんと野菜の田舎煮 小松菜の菜種和え	203kcal	2.5g
3月7日	豚肉とゴボウの生姜煮	178kcal	2.4g
3月8日	ジャガ芋のスパイス蒸し 四色豆腐 インゲンと若鶏の海苔和え	178kcal	2.4g
3月9日	鮭の塩焼き	153kcal	2.1g
3月10日	温野菜サラダ あさりと玉葱のワイン蒸し 筍と山菜のきんぴら風	153kcal	2.1g
3月11日	ホイコーロー	153kcal	2.1g
3月12日	エノキ茸の煮浸し 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 小松菜の磯辺和え	153kcal	2.1g
3月13日	サバの味噌煮	210kcal	2.3g
3月14日	さつま芋サラダ 大根と椎茸の煮物 小松菜の辛子和え	277kcal	3.3g

日	昼食	エネルギー	塩分
3月1日	ズッキーニとチキンのトマト煮	181kcal	2.3g
3月2日	大根とカニカマの煮物 大豆・ナス・ピーマンの温サラダ インゲンのピーナッツ風味	204kcal	1.7g
3月3日	サワラの味噌幽庵焼き	174kcal	2.2g
3月4日	小松菜と穴子の煮浸し 豚肉の炒め煮 フルーツ寒天	204kcal	1.7g
3月5日	照焼風チキン	174kcal	2.2g
3月6日	厚揚げの煮物 野菜のバジル炒め こんにゃくと菜の花のぬた和え	273kcal	2.2g
3月7日	ブリのおろし煮	191kcal	2.4g
3月8日	南瓜サラダ マーボー豆腐 小松菜のベーコン和え	210kcal	2.3g
3月9日	豚キムチ炒め	210kcal	2.3g
3月10日	男爵ポテトサラダ 糸コンと鶏肉の煮物 ピピンバほうれん草	210kcal	2.3g
3月11日	白身魚フライ	210kcal	2.3g
3月12日	五目野菜の甘酢和え 南瓜と豚肉の塩煮 オクラと昆布のたくあんちらし	231kcal	2.3g
3月13日	鶏肉とインゲンの味噌だれ焼き	231kcal	2.3g
3月14日	里芋としめじの煮物 菜の花と豚肉のカレー風味 杏仁豆腐	231kcal	2.3g

日	昼食	エネルギー	塩分
3月1日	サバの照焼き	264kcal	2.0g
3月2日	じゃが芋のマーボー炒め 大根と鶏もも肉の旨煮 牛蒡とベーコンのソテー	265kcal	2.7g
3月3日	油淋鶏	193kcal	1.4g
3月4日	三色和え イカと野菜の煮物 ピーマンと竹の子の炒め物	193kcal	1.4g
3月5日	鮭のごま風味焼き	234kcal	1.9g
3月6日	インゲンと豚ひき肉炒め はんぺんの玉子とじ 四色なます	234kcal	1.9g
3月7日	チキンステーキ(おろしポン酢)	193kcal	1.9g
3月8日	菜の花と玉葱のツナ和え ナスとイタリア野菜の塩炒め コーン春雨サラダ	193kcal	1.9g
3月9日	サワラの幽庵焼き	193kcal	1.9g
3月10日	さつま芋のバター炒め カニカマとキャベツの炒め物 ほうれん草の白和え	198kcal	2.3g
3月11日	和風メンチカツ	198kcal	2.3g
3月12日	白菜の煮浸し ラタトゥイユ コンニャクの中華和え	258kcal	1.6g
3月13日	ブリの西京焼き	258kcal	1.6g
3月14日	南瓜と蕪根のハニーソース チャーシュー野菜炒め 干しエビと小松菜の中華風	258kcal	1.6g

日	昼食	エネルギー	塩分
3月1日	豚肉のマヨネーズ炒め	248kcal	2.5g
3月2日	海老シューマイ 山芋とホタテの柚子風味 コーンと玉葱のおかか炒め	248kcal	2.5g
3月3日	八宝菜	154kcal	2.2g
3月4日	きんぴらごぼう 餃子のかに風あんかけ キャベツのコールスローサラダ	158kcal	1.6g
3月5日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め	158kcal	1.6g
3月6日	すき昆布煮 じゃが芋と椎茸の煮物 南瓜のクリーミーサラダ	158kcal	1.6g