

3月の献立表

日	昼食	日	昼食	日	昼食	日	昼食	日	昼食
3月1日	ブリの西京焼き コーン春雨サラダ 南瓜のいとこ煮(45g) チンゲン菜の煮浸し エネルギー 337kcal 塩分 1.6g	3月8日	家常豆腐 きのこベーコンのソテー イカの南蛮漬け風 チンゲン菜の辛子和え エネルギー 170kcal 塩分 1.7g	3月5日	鮭の塩焼き 三角しのだ 田舎煮 和風りぼんパスタ エネルギー 220kcal 塩分 2.8g	3月2日	チキンステーキ(おろしポン酢) マカロニマリネサラダ 豚きんぴら 一夜漬(キャベツ・人参) エネルギー 229kcal 塩分 1.8g	3月9日	ブリのおろし煮 南瓜煮洋風仕立て 豚コースと彩り野菜の柚子風味 小松菜の磯辺和え エネルギー 271kcal 塩分 1.6g
3月2日	和風ハンバーグ 小松菜の柚子和え 炒り鶏 サーモンポテトサラダ エネルギー 184kcal 塩分 2.0g	3月9日	赤魚の煮付け きつまま芋の煮しめ ヘルシーチンジャオ インゲンの胡麻和え エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	3月6日	チキンステーキ(オニオンソース) すき昆布煮 あさりとじゃが芋のトマト煮 筍の木の芽(山椒の若葉)和え エネルギー 173kcal 塩分 1.5g	3月3日	鮭のごま風味焼き インゲンと若鶏の海苔和え 牛肉と根菜の煮物 ほうれん草と湯葉の煮浸し エネルギー 212kcal 塩分 1.4g	3月10日	すき焼き風煮 茄子の胡麻みぞれ和え ほうれん草と豆腐の玉子とじ コーンと玉葱のおかか炒め エネルギー 191kcal 塩分 2.0g
3月3日	サバの塩焼き 野菜入りだし巻き玉子 糸コンと鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し エネルギー 265kcal 塩分 2.0g	3月10日	タラのバジル風味焼き きのこちくわの和風ソテー 豆腐と春雨の旨煮 紅白野菜の甘酢和え エネルギー 199kcal 塩分 2.2g	3月7日	赤魚の粕漬け焼き ひじき入りだし巻き玉子 小松菜と牛肉の煮物 大豆大根 エネルギー 285kcal 塩分 1.2g	3月4日	豚肉の味噌煮込み マカロニのペペロン風 筑前煮 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 247kcal 塩分 1.9g	3月11日	サバのみりん干し焼き マカロニとサーモンのクリーム煮 きつまま芋のトマトソース煮 小松菜と湯葉の煮浸し エネルギー 306kcal 塩分 1.8g
3月4日	炭火焼チキン(醤油ソース) ズッキーニとアスパラのソテー 茄子とオクラのトマトソース煮 切干大根煮 エネルギー 197kcal 塩分 1.8g	3月11日	えびクリームコロッケ 蕨とアスパラの温サラダ あさりと玉葱の酒蒸し 蓮根の梅和え エネルギー 263kcal 塩分 2.2g	3月8日	牛肉コロッケ 大根とカニカマの生姜酢和え 野菜のバジル炒め 白菜の浅漬け エネルギー 192kcal 塩分 2.5g	3月5日	カレイのチーズ焼き ネギ入りだし巻き玉子 イカと野菜の煮物 山菜煮 エネルギー 232kcal 塩分 2.1g		
3月5日	自身魚の天ぷら 彩り中華ソース 大根の煮物洋風仕立て ピーフンの塩炒め うずら豆 エネルギー 233kcal 塩分 1.6g	3月12日	八宝菜 栗ぜんざい 糸コンとじゃが芋のたらこ炒め ほうれん草のパターソテー エネルギー 215kcal 塩分 1.7g	3月11日	タラの幽庵焼き 南瓜と蓮根のハニーソース 彩り炒り豆腐 小松菜のおかか和え エネルギー 160kcal 塩分 1.8g	3月6日	ズッキーニとチキンのトマト煮 里芋の煮ころがし 海鮮ピーファン炒め 杏仁豆腐 エネルギー 165kcal 塩分 1.8g		
3月6日	肉豆腐 きつまま芋サラダ 穴子と竹輪の柳川風 青菜炒め エネルギー 251kcal 塩分 2.1g	3月13日	ブリの照焼き 里芋のそぼろあんかけ 牛肉入り野菜の甘辛煮 ピーマンとナスの炒め物 エネルギー 265kcal 塩分 1.8g	3月12日	豚肉とアスパラのピリ辛炒め キャベツとツナのレモン酢和え イカと大根の炒め煮 菜の花の辛子和え【2月~5月限定】 エネルギー 184kcal 塩分 2.0g	3月7日	自身魚のかに風あんかけ 中華風春雨サラダ 肉じゃが 高野の炊き合わせ エネルギー 179kcal 塩分 2.4g		
3月7日	カレイの幽庵焼き 二色高野の含め煮 ポークトマト煮 蓮根の胡麻和え エネルギー 251kcal 塩分 2.6g	3月14日	豚すき 南瓜煮 ピーファン炒め チンゲン菜の磯辺和え エネルギー 178kcal 塩分 2.1g	3月13日	ブリの生姜煮 竹輪と野菜の胡麻よごし チャーシュー野菜炒め ニラ玉 エネルギー 285kcal 塩分 1.4g	3月8日	チキンオムレツ 味噌風味きんぴらごぼう ポークピーンズ 青梗菜と干しエビの塩炒め エネルギー 206kcal 塩分 2.1g		