

2013年3月分 献立表

	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 しらすおろし和え おひたし 玉子豆腐 350	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう ポテトサラダ 納豆 330	パン コーヒー ウィンナー 温野菜サラダ 430	ご飯 味噌汁 野菜炒め なます 佃煮 425	ご飯 味噌汁 玉子焼き 大根のきんぴら おひたし 煮豆 380	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 なめ茸おろし和え おひたし 佃煮 330	ご飯 味噌汁 焼き魚 納豆 おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 切り干し大根 さんま煮 キュウリの梅肉和え 380
昼食	チャーハン スープ 370	三色丼 味噌汁 430	ひな祭りメニュー 別紙 参照	焼うどん スープ 410	いなり寿司 すり身汁 400	エビピラフ スープ 370	サンドイッチ スープ 400	中華丼 スープ 350
おやつ	バナナカステラ 80	ホットケーキ 80	ケーキ 80	お菓子 80	ホットケーキ 80	バナナ 80	りんご 80	カステラ 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム・ブロッコリ) ポテトサラダ 590	鮭フレークご飯 味噌汁 コロッケ 野菜サラダ がんもの煮物 煮豆 540	ご飯 豚汁 煮魚(さんま) 長芋の酢の物 玉子豆腐 440	ご飯 クリームシチュー 切り干し大根 青菜のなめ茸和え 510	混ぜご飯 スープ餃子 高野豆腐の煮物 春雨サラダ 540	カレーライス サラダ ラッキョウ 福神漬け 600	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き (もやし・ピーマン炒め添) マカロニサラダ 玉子豆腐 590	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 ポテトサラダ もやしとツナの和え物 佃煮 570
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 950kcal	総カロリー数 1425kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1380kcal	総カロリー数 1415kcal	総カロリー数 1380kcal

	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
朝食	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう とろろいも おひたし 佃煮 330	パン コーヒー スクランブルエッグ ポトフ 430	ご飯 味噌汁 卵の花 納豆 おひたし 煮豆 310	ご飯 味噌汁 切り干し大根 なめ茸おろし和え おひたし 冷奴 370	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも おひたし 佃煮 370	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 佃煮 445	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え おひたし なます 367
昼食	親子丼 味噌汁 450	ためきそば おひたし 380	ミートスパゲティ スープ 500	チャーハン スープ 370	中華丼 スープ 350	パン スープ サラダ 430	エビピラフ スープ 370	お好み焼き スープ 450
おやつ	クッキー 80	お菓子 80	ビスケット 80	ホットケーキ 80	バウムクーヘン 80	お菓子 80	バウムクーヘン 80	お菓子 80
夕食	ご飯 味噌汁 天ぷら なます 冷奴 がんもの煮物 530	カレーライス サラダ 福神漬け ラッキョウ 600	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼き魚 カニ風味サラダ 515	ご飯 味噌汁 春巻き 玉子豆腐 ささみと胡瓜の和え物 佃煮 575	混ぜご飯 味噌汁 マカロニサラダ 白和え おひたし 590	ご飯 クリームシチュー 春雨サラダ がんも煮物 おひたし 530	ご飯 味噌汁 餃子 高野豆腐煮物 長芋の千切り 490	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 きんぴらごぼう もやしとツナの和え物 煮豆 503
	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1490kcal	総カロリー数 1405kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal

2013年3月分 献立表

	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日
朝食	パン コーヒー スクランブルエッグ 法蓮草とベーコンの ソテー 430	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 梅干し 335	ご飯 味噌汁 玉子焼き しらすおろし和え おひたし 佃煮 350	ご飯 味噌汁 卵の花 納豆 おひたし なます 345	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 焼き魚 なめ茸おろし和え 玉子豆腐 佃煮 370	ご飯 味噌汁 野菜炒め 納豆 玉子豆腐 460	パン コーヒー ハムエッグ サラダ 450
昼食	そば 浅漬け 380	いなり寿司 すり身汁 400	焼うどん スープ 410	誕生会メニュー 別紙 参照	スパゲティナポリタン スープ 450	サンドウィッチ スープ サラダ 430	三色丼 味噌汁 430	煮込みうどん 350
おやつ	お菓子 80	お菓子 80	菓子パン 80	イチゴ 80	ケーキ 80	イチゴ 80	どら焼き 80	蒸しパン 80
夕食	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ (マッシュルーム) ブロッコリーとゆで卵 のサラダ 520	ご飯 スープ餃子 麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のきんぴら 570	わかめご飯 味噌汁 コロッケ マカロニサラダ 玉子豆腐 560	ご飯 豚汁 さんま煮 もやしとツナの和え物 440	混ぜご飯 味噌汁 おでん(大根・はんぺん) ササミと胡瓜の和え物 510	ご飯 すり身汁 メンチカツ 高野豆腐の煮物 酢の物 520	ご飯 豚汁 さんま煮 なます 冷奴 422	ご飯 すり身汁 麻婆茄子 もやしとツナの和え物 520
	総カロリー数 1410kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 865kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1400kcal	総カロリー数 1392kcal	総カロリー数 1400kcal

	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根 とろろいも おひたし 佃煮 340	ご飯 味噌汁 玉子焼き なめ茸おろし和え おひたし 煮豆 350	ご飯 味噌汁 丸天の煮物 納豆 おひたし 冷奴 335	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 とろろいも おひたし 佃煮 370	ご飯 味噌汁 焼き魚 しらすおろし和え おひたし なます 367	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 納豆 おひたし 玉子豆腐 360	パン コーヒー スクランブルエッグ 温野菜サラダ 610	
昼食	チャーハン スープ 370	お好み焼き スープ 450	パン スープ サラダ 430	焼きそば スープ 430	親子丼 味噌汁 450	ミートスパゲティ スープ 500	そば おひたし 310	
おやつ	どら焼き 80	ドーナツ 80	ドーナツ 80	お菓子 80	チョコパイ 80	ロールケーキ 80	バウムクーヘン 80	
夕食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 冷奴 595	ご飯 味噌汁 肉じゃが 焼魚 カニ風味サラダ 515	ご飯 味噌汁 コロッケ (キャベツ・トマト添) ブロッコリーとゆで卵 のサラダ 高野豆腐の煮物 540	ご飯 クリームシチュー きんぴらごぼう 青菜のなめ茸和え 510	ご飯 豚汁 ポテトサラダ 切り干し大根 480	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ おひたし 煮豆 450	ご飯 豚汁 丸天の煮物 かぼちゃ煮物 ササミと胡瓜の和え物 なます 392	
	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1395kcal	総カロリー数 1385kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1377kcal	総カロリー数 1390kcal	総カロリー数 1392kcal	