

3月メニュー表



	昼食	夕食		昼食	夕食
3月1日	豚肉のトマト煮 インゲンとさつま揚げの金平 鶏じゃが 大根とニラの中華煮 エネルギー 157kcal 塩分 1.9g	鶏肉と里芋のカレー煮 若竹煮 炒り豆腐 小松菜のおひたし エネルギー 159kcal 塩分 1.9g	3月8日	メバルの昆布煮 サウザンサラダ 筍の土佐煮 オクラソーセージ大豆ソテー ほうれん草の辛子和え エネルギー 168kcal 塩分 1.8g	豚肉のマヨネーズ風炒め 切り昆布としめじの煮もの はんぺんと野菜の田舎煮 チンゲン菜とコーンの中華炒め エネルギー 158kcal 塩分 2.0g
3月2日	赤魚の粕漬け焼き ワカメの青ジソサラダ ポテトソテー 茄子とこんにゃくの煮浸し 青物の昆布め エネルギー 140kcal 塩分 1.8g	豚肉と青菜のたまご炒め シェルマカロニサラダ マーボー春雨 ほうれん草の磯辺和え エネルギー 200kcal 塩分 1.9g	3月9日	牛肉ときのこの柚子風味炒め 高野豆腐のそぼろ煮 がんもの含め煮 枝豆のおかか和え エネルギー 210kcal 塩分 1.9g	チキンクリームシチュー ふろふき大根 野菜のバジル炒め 春菊のごまよごし エネルギー 140kcal 塩分 1.8g
3月3日	サワラのバター醤油風味 昆布豆 無限なす ひじきと挽肉の炒め物 しる菜のごま炒め エネルギー 223kcal 塩分 2.0g	焼き鳥風 キャベツのピリ辛漬け 野菜の甘酢炒め 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 138kcal 塩分 1.3g	3月10日	肉団子と野菜の甘酢あん 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 カリフラワーの塩昆布和え エネルギー 158kcal 塩分 1.4g	豚肉と大根のバター醤油風味 キャベツのゆかり和え じゃが芋の鳴門煮 小松菜の辛子和え エネルギー 120kcal 塩分 1.7g
3月4日	鶏肉とキャベツの味噌炒め 切干大根の酢の物 あざりと玉葱のワイン蒸し コーンとツナのサラダ エネルギー 198kcal 塩分 2.0g	白身魚の甘酢あん 茹でブロッコリー 小松菜のおかか和え 豆腐の和風煮 キャベツのレモン酢和え エネルギー 132kcal 塩分 1.8g	3月11日	ブルコギ 竹の子のピリ辛炒め 鶏と大根の味噌煮 ズッキーニとインゲンのソテー エネルギー 175kcal 塩分 1.8g	豚肉ときのこのクリーム煮 ごぼうサラダ さつま芋のトマトソース煮 白菜の錦和え エネルギー 195kcal 塩分 1.7g
3月5日	ハッシュドビーフ 青菜炒め ポークチャップ キャベツとキノコのガーリックソテー エネルギー 225kcal 塩分 2.0g	鶏肉とナッツのチリソース 豆腐の煮やっこ 豚肉と玉葱の味噌炒め 柚子風味サラダ エネルギー 202kcal 塩分 1.8g	3月12日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き ほうれん草のおかか和え きのこの炒り豆腐 牛蒡の胡麻和え エネルギー 181kcal 塩分 1.8g	和風ロールキャベツ ベベロンチーノマカロニ じゃが芋のそぼろあんかけ 豚さんぴら 小松菜と油揚げの煮浸し エネルギー 137kcal 塩分 1.9g
3月6日	アジの塩焼き 白菜の煮浸し ジャーマンポテト 野菜のごま味噌煮 ひじき入り白和え エネルギー 135kcal 塩分 1.8g	豚肉と玉葱のバターポン酢炒め オクラとコーンのおろし和え 洋風けんちん煮 ナスの味噌炒め エネルギー 159kcal 塩分 1.7g	3月13日	筍と鶏肉のクリーム煮 厚揚げの煮物 酢豚風炒め 小松菜とザーサイの炒め物 エネルギー 148kcal 塩分 1.9g	牛肉とポテトのガリパタソース こんにゃくと春菊の甘辛煮 筑前煮 ゴマドレサラダ エネルギー 213kcal 塩分 2.0g
3月7日	豚すき 和風マカロニ ソーセージのポトフ風 ほうれん草のベーコン和え エネルギー 153kcal 塩分 1.9g	牛肉とインゲンの炒め物 人参と玉子の炊き合わせ 野菜の柚子胡椒炒め じゃが芋のシャキシャキサラダ エネルギー 198kcal 塩分 1.9g	3月14日	いかの天ぷらカレー南蛮 ブロッコリーソテー ツナのあつさり煮 豚肉とこんにゃく炒め しっとり卵の花 エネルギー 175kcal 塩分 1.9g	豚しゃぶ きのこちくわの和風ソテー ハムと玉葱の玉子とじ チンゲン菜ともやしのナムル エネルギー 179kcal 塩分 1.8g

	昼食	夕食		昼食	夕食
3月15日	鶏のさっぱりお酢煮	スケソウダラの白醬油焼き ベジタブルソテー	3月15日	豚肉とチンゲン菜のピリ辛炒め キャベツのコールスローサラダ	炭火焼チキン(醬油ソース) ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め
	さつま揚げの味噌炒め	牛蒡煮		大根の利休和え	あさりと野菜の炒め煮
	四色豆腐	茄子とオクラのトマトソース煮		鶏団子と牛蒡の中華あんかけ	枝豆の白和え
	白菜の中華マリネ	ワカメの土佐酢和え		さつまいもサラダ	
	エネルギー 147kcal 塩分 1.9g	エネルギー 124kcal 塩分 1.8g		エネルギー 177kcal 塩分 1.9g	エネルギー 176kcal 塩分 1.7g
3月16日	豚肉とエリンギのバター醬油	チキンステーキ(オニオンソース) ヤングコーンソテー	3月16日	牛肉のトマト煮	ロールキャベツ クリームソース 青菜のナムル
	キャベツの旨味ソースかけ	ミモザサラダ		温野菜サラダ	えのきのおろし和え
	大豆・ナス・ピーマンの温サラダ	ビーフン炒め		けんちん煮	ナスとイタリアン野菜の塩炒め
	コーンと玉葱のおかか炒め	小松菜の胡麻和え		はんぺんの玉子とじ	三色炒め煮
	エネルギー 178kcal 塩分 1.8g	エネルギー 175kcal 塩分 1.4g		エネルギー 172kcal 塩分 1.7g	エネルギー 117kcal 塩分 2.0g
3月17日	鶏肉と根菜の甘辛生姜煮	牛とじ煮	3月17日	豚肉のカレー煮	ロースカットチキン 白菜のレモン酢和え
	青菜の彩り和え	茄子のお浸し		焼き豆腐の煮奴	チンゲン菜ときのこのソテー
	豆腐しんじょの炊き合せ	サケじゃが		茄子のそぼろ煮	肉野菜煮込み
	大根のエビあんかけ	れんこんの生姜炒め		春菊のお浸し	ひじきサラダ
	エネルギー 154kcal 塩分 1.7g	エネルギー 188kcal 塩分 1.4g		エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	エネルギー 167kcal 塩分 1.5g
3月18日	牛肉とブロッコリーのクリーム煮	豆腐と豚肉の中華炒め	3月18日	チキンカツ	豚キムチ鍋風
	大豆のオリーブ炒め	大根の煮物洋風仕立て		大根なます	
	肉じゃがカレー風味	キャベツと鶏肉の華風炒め		ほうれん草のナムル	キャベツとハムの中華炒め
	コンニャクの中華和え	きくらげの酢の物		蕪チャンブルー	鶏大豆の和風トマト煮
	エネルギー 185kcal 塩分 1.9g	エネルギー 143kcal 塩分 1.8g		里芋とこんにゃくの味噌煮	わかめと水くわいの酢の物
3月19日	水炊き風鶏鍋	ブリの西京焼き しば漬	3月19日	牛肉と野菜のオイスター炒め	豚肉の塩麹焼き
	きんぴら蓮根	コーン春雨サラダ		ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ	蒸し鶏と大根の甘酢サラダ
	豚肉とゴボウの生姜煮	ヘルシーチンジャオ		おでん風煮物	南瓜のほっこり煮
	マカロニのペペロン風	ひじき煮		オクラと昆布のたくあんちらし	小松菜のおひたし
	エネルギー 151kcal 塩分 1.8g	エネルギー 200kcal 塩分 1.9g		エネルギー 157kcal 塩分 2.0g	エネルギー 150kcal 塩分 2.0g
3月20日	豚ちり鍋風	蓮根と鶏肉の煮物(カレー風味)	3月20日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醬油焼き
	ジャガ芋のスパイス蒸し	厚焼き玉子		ビーンズサラダ	キャベツとツナのレモン和え
	野菜の味噌炒め	大根と椎茸の煮物		鶏ゴボウ	茄子と厚揚げの照り炒め
	春雨の酢の物	オクラのおかか和え		切干大根煮	中華風もやし炒め
	エネルギー 159kcal 塩分 1.8g	エネルギー 139kcal 塩分 1.8g		エネルギー 179kcal 塩分 1.7g	エネルギー 208kcal 塩分 1.9g
3月21日	赤魚の生姜煮	豚肉と春菊のオイスター炒め	3月21日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚肉の中華風ピリ辛炒め
	大根煮			塩枝豆	
	ツナの玉子炒め	厚揚げのかか煮		ズッキーニとインゲンのソテー	豆腐の柚子あんかけ
	ポークビーンズ	ボトフ風		じゃが芋と椎茸の煮物	鶏と大根の味噌煮
	ほうれん草と人参の黒オリーブ入りサラダ	マカロニサラダ		きんぴらごぼう	白菜の炒め漬け
	エネルギー 184kcal 塩分 1.9g	エネルギー 176kcal 塩分 1.9g		エネルギー 163kcal 塩分 1.8g	エネルギー 152kcal 塩分 1.7g

	昼食	夕食
3月22日	豚バラ肉と根菜の味噌煮	鶏肉と白菜の中華煮
	ほうれん草のおひたし	海老ポテトサラダ
	白菜麻婆	豆腐の和風煮
	茄子のサレノ風	枝豆とカニカマの煮物
	エネルギー 170kcal 塩分 1.8g	エネルギー 174kcal 塩分 2.0g
3月23日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き
	じゃが芋の梅おかか	牛蒡の胡麻和え
	彩り炒り豆腐	ビーフンの塩炒め
	ほうれん草のベーコン和え	青菜のおろし和え
	エネルギー 146kcal 塩分 1.5g	エネルギー 188kcal 塩分 1.9g
3月24日	白身魚の磯辺焼き	豚ひき肉と筍と厚揚げの煮物
	きのこソテー	
	キャベツの蒸し鶏サラダ	ニラとあさりの玉子とじ
	マーボー茄子	キャベツとウインナーのカレー炒め
	さつま芋と切昆布の煮物	野菜の三杯酢
	エネルギー 138kcal 塩分 1.5g	エネルギー 173kcal 塩分 1.5g

