

令和5年 3月 献立予定表

すくすく



		1(水)	2(木)	3(金)ひな祭りメニュー	4(土)	5(日)
		ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁 353kcal かつぱえびせん	パン ミネストローネ コーンサラダ 揚げ物 359kcal 大学芋	ちらし寿司 煮魚 ほうれん草のおろし和え ひなあられ すまし汁 329kcal フルーツ缶		
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
わかめうどん さつま芋天とちくわ天 ツナじゃが 268kcal おにぎり	ご飯 ロールカツ カラフルサラダ ひじき煮 みそ汁 308kcal お菓子	ご飯 鶏の照り焼き ビーンズサラダ みそ汁 309kcal みかんヨーグルト	ご飯 魚のカレーチーズ焼き かぼちゃサラダ みそ汁 350kcal ゼリー	食パン ツナサンドの具 & あんこホイップの具 根菜サラダ フルーツ缶 スープ 392kcal バナナ		
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(土)
ご飯 魚のタルタルホイル焼き マカロニサラダ みそ汁 348kcal ヨーグルト	肉みそうどん 野菜とさつま揚げの煮物 五目玉子焼き 357kcal きなこ蒸しパン	食パン チャイニーズチキン コールスローサラダ ブロッコリーのペペロンチーノ スープ 364kcal お菓子	ご飯 チキンピカタ ポテトサラダ みそ汁 312kcal クッキーと牛乳	ご飯 豚肉のスタミナに炒め キャベツのごま茎わかめ和え みそ汁 335kcal バナナと豆腐のパンケーキ		
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
スパゲティミートソース 野菜サラダ ゼリー スープ 341kcal お菓子	春分の日		ご飯 すき煮風 キャベツとツナの和風サラダ ふりかけ みそ汁 344kcal サラダせんべい	ポークカレー 花野菜サラダ ゆで卵 スープ 365kcal ベジたべる	ご飯 塩唐揚げ 海藻サラダ みそ汁 334kcal カステラ	
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
パン コーンクリームシチュー グリーンサラダ みかんヨーグルト 382kcal ホットケーキ	そばろ丼 青菜のごまマヨサラダ 粉ふき芋 みそ汁 350kcal お菓子	ご飯 焼き魚 切干大根煮 みそ汁 363kcal コーンフレークと牛乳	みそ野菜ラーメン ブロッコリーのナムル 焼きぎょうざ 273kcal フルーチェ	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ みそ汁 275kcal プリン		

※ 材料の都合により献立の変更もあります。

※ アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・カニなど)で禁止品目がありましたら、申し出てください。

