

令和5年 3月 献立予定表



		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 浅漬け みそ汁 706kcal かつばえびせん	パン ミネストローネ コーンサラダ 揚げ物 717kcal 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 658kcal 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 535kcal 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 615kcal お菓子	鶏の照り焼き丼 ビーンズサラダ わかめと麩のたまごとし みそ汁 617kcal 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 煮豆 みそ汁 700kcal ゼリー	あんこホイップサンド& ツナサンド 根菜サラダ フルーツ缶 スープ 784kcal 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 大根とこんにゃくのおかか炒め みそ汁 696kcal 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 713kcal きなこ蒸しパン	チャイニーズチキンサンド 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 727kcal お菓子	ご飯 チキンピカタ ポテトサラダ えのきと豆苗のおろし和え みそ汁 624kcal クッキーと牛乳	ご飯 豚肉のスタミナにら炒め キャベツのごま茎わかめ和え 人参しりしり みそ汁 669kcal 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 681kcal 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 688kcal サラダせんべい	ポークカレー 花野菜サラダ ゆで卵&福神漬け スープ 730kcal ベジタべる	ご飯 塩唐揚げ 海藻サラダ 塩昆布バター炒め みそ汁 668kcal 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 763kcal 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 700kcal お菓子	ご飯 焼き魚 切干大根煮 厚揚げのごま照り焼き みそ汁 725kcal 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 545kcal フルーチェ	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ キャベツの中華和え みそ汁 550kcal プリン		

※ 材料の都合により献立の変更もあります。