



# 3月のお献立



	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁(じゃが芋) がんもの含め煮 なすのゴマ和え たいみそ  <b>406kcal</b>	ご飯 みそ汁(インゲン) ウインナー野菜炒め 白菜のなめたけ和え ヨーグルト  <b>446kcal</b>	食パンチョコサンド 牛乳(温) 鶏団子洋風煮 ツナサラダ  <b>497kcal</b>	ご飯 みそ汁(大根) ちくわ煮 ほうれん草煮びたし のりたまふりかけ  <b>454kcal</b>	ご飯 みそ汁(白菜) えび玉 オクラのおかか和え しその実和え  <b>372kcal</b>	ご飯 みそ汁(なす) 昆布の煮もの 小松菜のお浸し のり佃煮  <b>405kcal</b>	黒糖ロール 牛乳(温) 豚肉と大豆ケチャップ煮 さつま芋サラダ  <b>571kcal</b>
昼	みそラーメン 焼き餃子 ナムル 杏仁フルーツ  <b>497kcal</b>	<b>【新規メニュー】</b> ★ネギトロ丼 すまし汁(しいたけ・みつば) 里芋含め煮 白酢和え みかん缶  <b>504kcal</b>	<b>【郷土料理:青森県】</b> ★ゴマご飯 ★粥(け)の汁 鯰の照り焼き 刻み昆布炒り煮 菊花和え 洋梨缶  <b>536kcal</b>	ご飯 すまし汁(貝割菜・かまぼこ) 豚ロース和風焼き 三食金平 青かつば漬 バナナ  <b>521kcal</b>	ご飯 みそ汁(豆腐・万能ネギ) ぶりの照り焼 ぜんまい煮 青菜のピーナッツ和え パイナップル  <b>538kcal</b>	ご飯 中華スープ(コーン) ホイコーロー カリフラワーあんかけ 中華サラダ キウイ  <b>562kcal</b>	ご飯 みそ汁(えのき・ネギ) 鱈のムニエル ふきの金平 水菜のさっぱり和え アミの佃煮  <b>502kcal</b>
おやつ	黒糖蒸しパン  <b>63kcal</b>	抹茶ゼリー  <b>56kcal</b>	クリームブッセ  <b>75kcal</b>	そばまんじゅう  <b>75kcal</b>	チョコパバロア  <b>79kcal</b>	パームクーヘン  <b>180kcal</b>	黒糖プリン  <b>87kcal</b>
夕	ご飯 すまし汁(ハンペン・しいたけ) 牛肉の山しよ焼 さつま芋のバター煮 春菊のお浸し  <b>518kcal</b>	ご飯 みそ汁(玉ねぎ) 揚げカジキのおろしかけ ピーマンの生姜炒め ホワイトアスパラ和え  <b>548kcal</b>	ご飯 すまし汁(とろろ昆布)  <b>【選択食】</b> A ホキのソテー B 鶏肉の五目炒め なすそぼろ わかめの三杯酢  <b>A:kcal B:kcal</b>	ご飯 みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 鯖のみそ煮 ひじきの白和え カニかまサラダ  <b>539kcal</b>	ご飯 すまし汁(麩・絹さや) 筑前煮 キャベツのソテー きゅうりのサラダ  <b>551kcal</b>	ご飯 みそ汁(わかめ) カレイのおろし煮 レンコン炒め煮 もやしサラダ  <b>476kcal</b>	ご飯 すまし汁(あおさ) 鶏肉のピリ辛焼き 煮奴 長芋のわさび和え  <b>472kcal</b>

26昼は新規メニュー「ネギトロ丼」、27昼は郷土料理:青森県でゴマご飯、粥(け)の汁です。  
 あたり食中毒防止の為食品の持込はくれぐれもご遠慮くださいます様お願い致します。

食