

3月

-March-

2021.3献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
塩焼まぐろ さつま揚げ煮 大根サラダ	ミックスフライ 彩り野菜の炒めもの 浅漬け	ちらし寿司 五目煮 白玉あずきクレープ	バターチキンカレー コブサラダ フルーツ	ヘルシー丼 シヤガイモのまんぱら 胡麻酢和え
600 kcal	600 kcal	500 kcal	650 kcal	500 kcal
8	9	10	11	12
ラザニア風クワタン 豆サラダ フルーツヨーグルト	みそカレー牛乳ラーメン 青菜の胡麻和え 浅漬け	鶏の酒粕みそ焼 白菜の昆布和え かぼちゃサラダ	そばのプロバンス風 じゃがいもといんげん のクリームチーズ和え 浅漬け	じゃがマーマー 青菜のナムル マカロニサラダ
600 kcal	580 kcal	500 kcal	620 kcal	550 kcal
15	16	17	18	19
ゆで鶏のごまソース がんも煮 おからのサラダ	鶏のから揚げ 高野豆腐 わかめの酢の物	ぎょうざ 鶏肉の中華風和え 杏仁豆腐	豚丼 カレー風味のマカロニ サラダ 浅漬け	キムチ炒飯 里芋の中華煮 春雨サラダ
500 kcal	632 kcal	550 kcal	500 kcal	500 kcal
22	23	24	25	26
シートピスタ たまごサラダ チキンのロゼット和え	ホットドッグ 豆腐バーガー サラダ フルーツ	ご当地メニュー! エスカロップ トマトサラダ 白玉フルーツ	自身魚のレモンソース いんげんいもサラダ 浅漬け	肉うどん 胡麻和え 大根サラダ
600 kcal	623 kcal	670 kcal	580 kcal	500 kcal
29	30	31		
二色丼 ほうれん草サラダ 浅漬け	ロールキャベツ 大根カルボナーラ炒め 豆サラダ	焼鯖魚 高野豆腐 青菜の梅和え		
500 kcal	500 kcal	500 kcal		

※エネルギーkcalは、白米を含んだ数値となっています。(麺・パン類メニューを除く)

※仕入れの状況により、食材・メニューが変更となる場合がございます。予めご了承ください。