

〇〇3月ランチ献立表〇〇

～今月の行事食～

3/3(月) ひな祭り



2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)			
御飯 カラフトマスとあさりのクリーム煮 さつま芋とレーズンの煮物 ひじき煮 豆腐のイタリアンサラダ コンソメスープ		ひな散らし寿司 厚揚げとえびの煮物 大根と蒸し鶏の和え物 完熟白桃&ソース		御飯 白身魚のレモンペッパーソテー 和風スパゲティ ほうれん草のわさび和え 彩りシーザー風サラダ すまし汁		御飯 ハムカツ じゃが芋のうま煮 れんこんの金平 いかと赤ピーマンのマリネ みそ汁		御飯 アカウオの煮付け けんちん煮 茄子とオクラの辛子和え ブロッコリーサラダ みそ汁		スパイシーチキンカレー キャベツとツナのサラダ りんごシロップ漬け		御飯 牛とじ煮 卯の花 青菜と鮭の焼浸し 人参マリネ みそ汁		I総計 - 607 kcal 炭水化物 87.9 g タンパク 27.1 g 加糖 746 mg 脂質 17.7 g 食塩相当量 4.8 g	
9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)			
御飯 アジの味噌煮 厚揚げの柚子風味 ほうれん草と人参の胡麻和え 南瓜と枝豆のサラダ すまし汁		肉入りためきそば のりだし巻き玉子 いんげんのピーナッツ和え 黄桃缶		御飯 ブリの利休焼き 茄子と牛ひき肉のトマト煮 葉大根とジャコの炒り煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁		御飯 八宝菜 じゃが芋コロッケ れんこんの洋風金平 はちみつレモンゼリー コンソメスープ		中華風鶏そぼろ丼 キャベツとウインナーのソテー 茄子のしぎ焼き なめこ山菜和え 中華スープ		御飯 カラフトマスのバター醤油風味焼き 五目炒り玉子 春菊とイカのぬた ごぼうとベーコンのソテー みそ汁		御飯 ヒレカツ さつま芋のレモン煮 白菜と揚げの煮浸し オニオンサラダ 中華スープ		I総計 - 481 kcal 炭水化物 77.0 g タンパク 23.5 g 加糖 613 mg 脂質 10.2 g 食塩相当量 3.0 g	
16(日)		17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)			
御飯 サバの塩焼き いかと野菜の煮物 春菊の胡麻和え 黒豆 みそ汁		御飯 水餃子鍋 里芋のごま味噌煮 ハムとキャベツのマリネ		御飯 アカウオのおろし煮 ハムと玉ねぎの玉子とじ チンゲン菜の胡麻和え ツナマカロニサラダ みそ汁		ビーフカレー ビーンズサラダ 福神漬 フルーツミックス		御飯 サワラの西京焼き 南瓜のいとこ煮 大根きんぴら わかめの青ドレサラダ コンソメスープ		かき揚げうどん 大豆のクリーム煮 ブロッコリーサラダ		御飯 照焼きハンバーグ ジャーマンポテト 茄子のおろし煮 りんごシロップ漬け みそ汁		I総計 - 600 kcal 炭水化物 81.2 g タンパク 25.5 g 加糖 765 mg 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	
23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)			
御飯 縞ホッケの幽庵焼き 姫こうやの炊き合せ 青菜と貝柱の塩炒め 南瓜サラダ すまし汁		御飯 肉じゃが そぼろ入り野菜炒め 菜の花のおかか和え 白花豆 すまし汁		焼きナポリタン さつま芋のバター風味炒め いんげんのドレッシング和え アロエフルーツミックス		御飯 照焼き豆腐ハンバーグ ごま南瓜煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 マスカットゼリー みそ汁		御飯 イワシ梅煮 山芋の鶏そぼろあんかけ 春菊のお浸し 昆布豆 みそ汁		御飯 鶏肉のねぎ塩だれ マカロニソテー 大根の友禅和え みかん缶 コンソメスープ		ポークカレー 茄子とオクラの辛子和え 三色ピーマンのマリネ		I総計 - 434 kcal 炭水化物 73.6 g タンパク 20.7 g 加糖 591 mg 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.7 g	
30(日)		31(月)													
御飯 ハンバーグトマトソース 筑前煮 小松菜とエノキの和え物 彩りシーザー風サラダ みそ汁		御飯 アカウオの香味ソース 麩と鶏肉のうま煮 れんこんの金平 キャベツのピリ辛漬け みそ汁												I総計 - 588 kcal 炭水化物 85.4 g タンパク 19.9 g 加糖 608.0 mg 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.3 g	

※仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。あらかじめご承知ください。

※魚は骨抜き商品を使用しておりますが、小骨が混入している場合がございます。ご注意ください。