

# 2021年3月献立表



	昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)		昼食(A)	エネルギー (kcal)	昼めん食	エネルギー (kcal)
01 月	赤魚の煮付け 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯 のっぺい汁 漬物	512	しょうゆラーメン 厚揚げの肉味噌かけ 白菜の甘酢和え ご飯(小) 漬物	562	16 火	親子煮 里芋の味噌かけ 白菜の磯和え ご飯 和風スープ 漬物	529	かき揚げそば 里芋の味噌かけ 白菜の磯和え ご飯(小) 漬物	537
02 火	回鍋肉 さつまいもの甘辛煮 春雨サラダ ご飯 中華スープ 漬物	614	きつねうどん さつまいもの甘辛煮 春雨サラダ ご飯(小) 漬物	563	17 水	あじの蒲焼き がんもの煮物 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 漬物	632	たぬきそば がんもの煮物 ポテトサラダ ご飯(小) 漬物	601
03 水	春ちらし寿司 筑前煮 大根の塩昆布和え すまし汁 フルーツ	542	焼きうどん 筑前煮 大根の塩昆布和え 汁物 フルーツ	475	18 木	海鮮中華丼 春巻き もやしと豆苗のサラダ 中華スープ フルーツ	509	梅おろしうどん 春巻き もやしと豆苗のサラダ ご飯(小) フルーツ	563
04 木	さわらのごま焼き 卵の花 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物	554	月見そば 卵の花 わかめの酢の物 ご飯(小) 漬物	528	19 金	メンチカツ ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物	567	カレーうどん ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯(小) 漬物	601
05 金	海鮮きのこ炒め シュウマイ 小松菜の磯和え ご飯 味噌汁 フルーツ	512	梅おろしうどん シュウマイ 小松菜の磯和え ご飯(小) フルーツ	561	20 土	さわらの味噌漬け焼き 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯 すまし汁 フルーツ	505	鶏南蛮そば 若竹煮 菜の花の辛子和え 山菜ご飯(小) フルーツ	589
06 土	鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜のソテー もやしと豆苗のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	542	カレーうどん チンゲン菜のソテー もやしと豆苗のおかか和え ご飯(小) 漬物	525	21 日	鶏肉の塩麹炒め なすのさっぱり煮 スナップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	634	焼きうどん なすのさっぱり煮 スナップえんどうのサラダ 汁物 漬物	512
07 日	豚肉の生姜焼き風 カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯 和風スープ 漬物	517	えび天そば カリフラワーのカニ風味あんかけ ほうれん草のお浸し ご飯(小) 漬物	504	22 月	牛肉のブルコギ さつまいもの煮物 わかめのポン酢和え ご飯 中華スープ 漬物	590	ミートソーススパゲティ さつまいもの煮物 わかめのポン酢和え 汁物 フルーツ	508
08 月	鶏肉の甘酢炒め なすの土佐煮 おぐらのナムル ご飯 味噌汁 漬物	618	ほうとう風うどん なすの土佐煮 おぐらのナムル ご飯(小) 漬物	520	23 火	魚のみぞれあんかけ 卵の花 春菊のピーナッツ和え ご飯 味噌汁 漬物	529	ほうとう風きしめん 卵の花 春菊のピーナッツ和え ご飯(小) 漬物	485
09 火	さばの味噌煮 きんぴらごぼう とろろ 十穀ご飯 すまし汁 フルーツ	500	肉うどん きんぴらごぼう とろろ 十穀ご飯(小) フルーツ	551	24 水	鶏肉の照り焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	580	五目そば ぜんまいの煮物 ブロッコリーのサラダ ご飯(小) 漬物	537
10 水	ポークチャップ アスパラの洋風煮 コーンサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	608	ナポリタンスパゲティ アスパラの洋風煮 コーンサラダ 汁物 フルーツ	541	25 木	豚肉のスタミナ炒め 五目豆 大根のゆかり和え ご飯 和風スープ フルーツ	582	とんこつラーメン 五目豆 大根のゆかり和え ご飯(小) フルーツ	518
11 木	鶏肉の唐揚げ 糸昆布煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯 味噌汁 漬物	582	とろろそば 糸昆布煮 玉ねぎのポン酢和え ご飯(小) 漬物	484	26 金	さばの塩焼き 肉じゃが 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁 フルーツ	510	海鮮塩焼きそば 肉じゃが 菜の花のお浸し 汁物 フルーツ	480
12 金	魚のムニエル・バター醤油 かぼちゃソテー きらずサラダ ご飯 味噌汁 漬物	660	五目きしめん かぼちゃソテー きらずサラダ ご飯(小) 漬物	677	27 土	揚げ出し豆腐 鶏レバーの甘辛煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物	589	とろろうどん 鶏レバーの甘辛煮 オニオンサラダ ご飯(小) 漬物	558
13 土	ビーフカレーライス きのこのソテー 海藻サラダ 福神漬け フルーツ	690	焼きそば きのこのソテー 海藻サラダ 汁物 フルーツ	502	28 日	スペインッシュオムレツ きのこの洋風煮 マカロニサラダ ご飯 コンソメスープ 漬物	597	肉そば きのこの洋風煮 マカロニサラダ ご飯(小) 漬物	582
14 日	豆腐ハンバーグ 人参しりしり れんこんサラダ ご飯 和風スープ 漬物	579	山菜おろしそば 人参しりしり れんこんサラダ ご飯(小) 漬物	533	29 月	あじの南蛮漬け さつまいもの甘煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯 味噌汁 フルーツ	583	きつねうどん さつまいもの甘煮 ほうれん草のなめ茸和え ご飯(小) フルーツ	536
15 月	豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め キャベツの生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	544	月見きしめん ピーマンのじゃこ炒め キャベツの生姜醤油和え ご飯(小) 漬物	471	30 火	鶏肉の葱ダレかけ かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯 すまし汁 漬物	578	たぬきそば かぼちゃの煮物 ひじきのサラダ ご飯(小) 漬物	513
					31 水	豚肉の柳川風煮 ピーマンと竹輪の炒め物 小松菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	559	山菜おろしうどん ピーマンと竹輪の炒め物 小松菜のお浸し ご飯(小) 漬物	476

\*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります