

3 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち						1
献立						めばるの生姜煮 きんぴらごぼう もやしの甘酢和え チョコチップクッキー・玄米茶
おやつ						
エネルギー						521
たんぱく質						19.2
日にち	3 ひな祭り	4	5	6	7	8
献立	鮭ちらし寿司 筍と厚揚げの煮物 菜花のからし和え	太刀魚のムニエル ひじきと大豆の煮物 小松菜のおろし和え	五目ラーメン 春巻き しろ菜のピーナッツ和え	タラのネギ味噌焼き がんもの煮物 ピーマンのマヨ和え	中華丼 えびしゅうまい もやしの四川風和え	チキン南蛮 かぼちゃの煮物 長芋のわさび和え
おやつ	ひな祭りゼリー・ほうじ茶	お茶プリン・玄米茶	こしあん饅頭・緑茶	ぱりんこ・ほうじ茶	抹茶ムース・紅茶	さつま芋饅頭・緑茶
エネルギー	510	587	673	554	678	546
たんぱく質	18.4	26.7	21.4	23.1	20.9	22.2
日にち	10	11 郷土料理 熊本県	12	13	14 リクエストメニュー	15
献立	牛肉豆腐 いんげんとパプリカの炒め物 もやしのおかか和え	太平燕(タイピーエン) 切り干し大根の煮物 れんこんのからし和え	サバの梅おろしあん ごぼうの白煮 長芋とオクラの和え物	ためきうどん 焼肉カリビ風メンチカツ カニサラダ	カレーチャーハン チキンナゲット 春野菜サラダ	ぶり大根 筍の味噌煮 もやしと人参のお酢和え
おやつ	シヨコラブッセ・玄米茶	シュークリーム・ほうじ茶	デミケーキ・紅茶	ワインゼリー・緑茶	カップチーズケーキ・ほうじ茶	ドームケーキ(カスタード)・紅茶
エネルギー	604	595	543	638	587	563
たんぱく質	20.5	18.9	21.9	21.7	18.6	22.9
日にち	17	18	19	20	21	22
献立	シチューバーグ ピーマンとキャベツのソテー カリフラワーのサラダ	カレイの生姜煮 かぼちゃのソテー 水菜としめじのお浸し	回鍋肉 さつま芋の甘煮 ビリ辛もやし	春野菜と厚揚げカレー 北海フライ チキンサラダ	さわらの醤油焼き 筍の土佐煮 菜花のおろし和え	よだれ鶏 里芋とエビのソテー キャベツサラダ
おやつ	水ようかん(抹茶)・ほうじ茶	しっとり饅頭(黒糖)・緑茶	まがりせんべい・ほうじ茶	カットケーキ・紅茶	しっとりどら焼き(こしあん)・玄米茶	きなこプリン・ほうじ茶
エネルギー	541	521	659	587	532	587
たんぱく質	22.9	21.7	19.9	20.2	21.8	20.9
日にち	24	25	26 大鍋の日	27 さくらの日	28 名古屋めし	29
献立	アジの塩焼き 大根とはんぺんの煮物 ブロッコリーのマヨ和え	トマトソーススパゲティー すき焼き風クロquette フレンチサラダ	さわらの香味焼き・のっぺい汁 温奴 小松菜のお浸し	筍ごはん 豚肉の野菜炒め 白菜のかやく和え	味噌カツ さつま芋のレモン煮 青梗菜のからし和え	ビーフカレー 野菜クロquette ミモザサラダ
おやつ	乳菓饅頭・ほうじ茶	ココアムース・玄米茶	牛乳ドーナツ・緑茶	練り切り(桜)・ほうじ茶	ストロベリームース・玄米茶	カステラ・緑茶
エネルギー	509	689	510	598	678	644
たんぱく質	22.5	28.1	22.9	18.8	18.7	18.3
日にち	31 セレクトメニュー					
献立	味噌あんかけ(鶏肉orタラ) きんぴられんこん ひじきのサラダ					
おやつ	バームクーヘン・紅茶					
エネルギー	576					
たんぱく質	22.2					