

3 月 献 立

	月	火	水	木	金	土
日にち	2	3 ひな祭り	4	5	6	7
献立	豚肉と白菜のポン酢炒め ひじきの煮物 ブロッコリーの胡麻和え	鮭ちらし寿司 筍と厚揚げの煮物 菜の花のからし和え	豚玉煮 ほうれん草としめじのソテー 白菜と竹輪のおかか和え	中華丼 えびしゅうまい もやしの四川風和え	ホキのネギ味噌焼き 肉詰めいなりの煮物 ピーマンのマヨ和え	五目ラーメン 春巻き しろ菜の中華和え
おやつ	和のパンケーキ(黒蜜きなこ)・玄米茶	ひな祭りゼリー・緑茶	牛乳ドーナツ・ほうじ茶	チョコチップクッキー・紅茶	しっとり饅頭(吹雪)・緑茶	ピーチゼリー・玄米茶
エネルギー	699	577	665	697	649	685
たんぱく質	20.5	27.4	22.6	21.3	23.7	20.1
日にち	9 郷土料理 北海道	10	11	12	13	14
献立	美唄(びばい)の鶏めし 鮭のちゃんちゃん焼き カニマヨサラダ	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	カレーチャーハン チキンナゲット シーザーサラダ	アジの梅おろしあん ごぼうの煮物 オクラの和え物	チキン南蛮 かぼちゃのソテー 青梗菜のピーナッツ和え	タラのムニエル さつま芋のレモン煮 小松菜の和え物
おやつ	ラ・フランスゼリー・ほうじ茶	カットケーキ・紅茶	おにぎりせんべい・緑茶	もみじ饅頭・玄米茶	りんごゼリー・ほうじ茶	デミケーキ・緑茶
エネルギー	547	683	671	550	579	649
たんぱく質	29.2	22.8	25.7	23.2	21.9	20.4
日にち	16	17	18	19	20	21 セレクトメニュー
献立	肉うどん 北海フライ もやしと竹輪のおかか和え	赤魚の生姜煮 かぼちゃの煮物 水菜としめじのお浸し	回鍋肉 さつま芋の甘煮 ピリ辛もやし	春野菜と厚揚げカレー 花形ハンバーグ 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	鶏肉の照り煮orメバルの照り煮 高野豆腐の煮物 いんげんの生姜醤油和え
おやつ	栗カステラ饅頭・玄米茶	カントリーマーム・ほうじ茶	メロンゼリー・玄米茶	やわらかおかき(コンボタ)・緑茶	トト焼き(いちご)・紅茶	味噌まんじゅう・ほうじ茶
エネルギー	677	478	673	604	539	594
たんぱく質	28	18.9	15.5	18.5	23.6	20
日にち	23	24	25	26	27 さくらの日	28 大鍋の日
献立	よだれ鶏 里芋とエビのソテー キャベツとわかめのサラダ	シチューバーグ ピーマンとキャベツのソテー ブロッコリーのサラダ	きしめん 牛肉コロッケ フレンチサラダ	さわらの香味焼き 温奴 小松菜のお浸し	筍ごはん 鶏肉の野菜炒め 白菜のかやく和え	赤魚煮付け・豚汁 きんぴらごぼう もやしのおかかマヨ和え
おやつ	しっとりどら焼き(カスタード)・ほうじ茶	こしあんおはぎ(さつま芋)・玄米茶	カステラ・紅茶	水ようかん(抹茶)・ほうじ茶	練り切り(桜)・緑茶	ぼたぼた焼き・玄米茶
エネルギー	633	600	684	520	603	520
たんぱく質	20.8	23.9	16.8	22.3	16.7	20.9
日にち	30	31				
献立	タラの味噌あんかけ れんこんの炒め物 ひじきのサラダ	ポークカレー 野菜コロッケ ミモザサラダ				
おやつ	もみじ饅頭(クリーム)・緑茶	ベルギーワッフル・玄米茶				
エネルギー	591	698				
たんぱく質	23.3	18.1				