

# 3月のお献立

	月	火	水	木	金	土	
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
昼食	ごはん 貝だくさん汁 <small>鶏肉の照りマヨ焼き/さばのおろし煮</small>	<small>ひな祭り</small> ちらし寿司 大根の味噌汁 五目揚げ豆腐煮 菜花のとろろ和え フルーチェ いちご	ごはん 麩の味噌汁 赤魚の煮付け さつまいもと昆布の煮付け 青りんごゼリー	ごはん じゃがいもの味噌汁 豚肉のしぐれ煮 コールスローサラダ ヨーグルト オレンジソース	きのこきしめん わかめごはん えんどうのツナ炒め 杏仁豆腐	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 フルーチェ メロン	
間食	しっとりミニケーキ アップルジュース	ひなあられ 甘酒	コアイチゴ カルシウムウエハース	抹茶まんじゅう 緑茶	あずきクリームワッフル ミルクティー	カステラ レモンティー	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
昼食	ごはん 大根の味噌汁 ホキのポテトサラダ焼き いんげんのカニカマ和え いちごゼリー	ごはん 玉ねぎの味噌汁 鶏天みぞれあんかけ アスパラの生姜和え ヨーグルト キウイソース	山菜そば ゆかりごはん 京あわせ煮付け バナナ	ごはん すまし汁 <small>マスの利休焼き/チーズのせハンバーグ</small> さといもの煮付け フルーチェ ピーチ	カレーライス プレーンオムレツ レタスとエビのサラダ マンゴーゼリー	ごはん 白菜の味噌汁 鶏肉の幽庵焼き じゃがいものツナ煮 ヨーグルト ブルーベリーソース	
間食	紫芋まんじゅう ほうじ茶	チーズ蒸しケーキ カフェオレ	ドーナツ コーラ	プリン カルシウムウエハース	もみじまんじゅう 緑茶	チョコロールケーキ グレープジュース	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
昼食	ごはん わかめの味噌汁 牛肉の野菜炒め 小松菜のごま和え ヨーグルト オレンジソース	ごはん とろろ昆布汁 <small>さわらの西京焼き/豚肉となすの味噌炒め</small> えんどうのお浸し バナナ	ツナピラフ コーンポタージュ アスパラサラダ フルーチェ パイン	味噌ラーメン ごはん 豆腐サラダ マンゴーゼリー	<small>春分の日</small> 山菜ごはん すまし汁 春の天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ ヨーグルト ストロベリーソース	ごはん えのきの味噌汁 あじの南蛮漬け もやしの和風和え バナナ	
間食	コーヒークリームワッフル ミルクティー	田舎まんじゅう 緑茶	ココアムース カルシウムウエハース	やわらかおかき 砂糖醤油 ほうじ茶	パウムクーヘン サイダー	ホットケーキ カフェオレ	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	<b>にぎり寿司</b> すまし汁 さといものゆず味噌かけ 杏仁豆腐	彩りうどん 梅菜めし なすの香味炒め ぶどうゼリー	ごはん コンソメスープ トマト煮込みハンバーグ キャベツのツナ和え ヨーグルト オレンジソース	ごはん 中華スープ 八宝菜 いんげんのナムル フルーチェ りんご	<b>松花堂弁当</b> ごはん・わかめの味噌汁 さばのつけ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーのごま和え バナナ	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のタレ炒め きゅうりの酢の物 マンゴーゼリー	
間食	チョコパウンドケーキ レモンティー	ソフトクリームヨーグルト カルシウムウエハース	黒糖まんじゅう 緑茶	プレーン蒸しケーキ はちみつレモン	クリームコンフェ カフェオレ	小倉パン ほうじ茶	
	30日	31日					
昼食	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のカレー焼き さつまいもの炒り煮 フルーチェ オレンジ	ごはん 菜花の味噌汁 あじの南部焼き えんどうの山椒炒め 杏仁豆腐					今月の献立(平均) エネルギー：693kcal たんぱく質：23.4g 脂質：19.4g 炭水化物：103.8g 食塩相当量：3.6g
間食	やわらかおかき のりしお 緑茶	紅茶のパウムクーヘン ミルクティー					