

平成 28 年 3 月分

予定献立表

☆

今月のお楽しみメニューは肉まん、かえでの実です。どちらかを当日選びますお楽しみに！！

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
	ませご飯 澄まし汁 かれの煮付け さつま芋のいとこ煮 キャベツとオクラのお浸し デザート 692kcal	お楽しみメニュー 肉まん or かえでの実 ご飯 中華コーンスープ 酢豚 もやしの中華和え 709kcal	ひな祭り オムライス 野菜スープ ミモザサラダ ひなあられ 637kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 里芋の胡麻サラダ 春菊の磯辺和え デザート 675kcal
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ご飯 ワンタンスープ 野菜たっぷりマーボ豆腐 茄子とインゲンの中華和え デザート 699kcal	パン 野菜スープ 鮭とポテトのマヨチーズ焼き スパゲティーサラダ デザート 697kcal	味噌ラーメン 蟹シュウマイ ワカメと胡瓜の生姜和え デザート 700kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 二色芋のサラダ 小松菜の生姜昆布和え デザート 701kcal	親子丼 澄まし汁 豆腐のきのこあんかけ 糸昆布の煮物 デザート 697kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ゆかりご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 卵の花 小松菜の柚子香和え デザート 661kcal	ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 高野豆腐の卵とし ほうれん草の辛子和え デザート 686kcal	梅マヨ豚こま井 澄まし汁 大根と竹輪の炒め煮 なめことオクラのサラダ デザート 690kcal	ご飯 みそ汁 ミックス(鯛フライ他) もやしと胡瓜のポンズ和え デザート 690kcal	お彼岸 ご飯 みそ汁 治部煮 若布の酢の物 オクラのとろろかけ おはぎ 639kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
	チーフ おすすめ 	キーマカレー 野菜スープ 温野菜のサラダ デザート 689kcal	ご飯 豚汁 鯛の塩焼き 南瓜のそぼろ煮 春菊とカニカマのお浸し デザート 651kcal	さくら祭り 穴子入りちらし寿司 澄まし汁 吹き寄せ煮 桜餅 651kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	
リクエストメニュー 	パン ミネストローネスープ ポークピカタ グリーンサラダ デザート 675kcal	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 キャベツの胡麻マヨネーズ つけ物 デザート 695kcal	焼きそば 蟹とレタスのスープ 青梗菜のナムル 煮豆 デザート 694kcal	* 予定献立の為、 メニューの一部を変更する事が 有ります、ご了承下さい。

ひなまつりのこの時期は季節の変わり目でもあり、「三寒四温」で気温の変化が激しいときですがこの様な気候に振り回されるだけでなく、春の訪れにも敏感になりたいものです。

ひな祭りに欠かせない貝類をはじめ、身も心もリフレッシュしてくれる春ならではの、海、山の幸に目を向けて普段の食卓に積極的に取り入れてみると、季節の移り変わりが楽しめるはずですよ。



