

平成 30 年 3 月分

予 定 献 立 表

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

このよう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。



5 日 (月)		6 日 (火)		7 日 (水)		8 日 (木)		9 日 (金)	
ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え ヨーグルト 715kcal	豚ひき入り生姜ご飯 ワカメと大根のスープ 餃子 (野菜炒め) キムチ冷奴 杏仁豆腐 713kcal	ご飯 澄まし汁 ハンバーグ 水菜ともやしポン酢和え ゼリー 709kcal	ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 たまご巻 大根と胡瓜のポン酢和え ババロア 703kcal	ゆかりご飯 澄まし汁 豚肉の生姜焼き さつま芋の白和え 小松菜のレモン醤油和え りんご 719kcal	ひな祭り チキンライス レタススープ 海老フライ・クリームコロッケ ひなあられ 652kcal				
12 日 (月)		13 日 (火)		14 日 (水)		15 日 (木)		16 日 (金)	
お楽しみメニュー 蒸しケーキ or かえでの実 スパゲティーナポリタン キャベツのコンソメスープ ブロッコリーサラダ 688kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 里芋胡麻サラダ 春菊の辛子和え パイ饅頭 675kcal	ポークカレー 野菜スープ 温野菜のサラダ パイナップル 702kcal	ご飯 水餃子の中華スープ 八宝菜 人参と春雨のナムル 大学芋 705kcal	パン グリーンスープ サーモンのピザ風焼き レタスサラダ ジョア 668kcal	まぜご飯 澄まし汁 かれの煮付け マカロニ野菜サラダ いんげんのかか和え 今川焼 678kcal				
19 日 (月)		20 日 (火)		21 日 (水)		22 日 (木)		23 日 (金)	
パン ミネストローネスープ 白身魚のカレークリームソース フレンチサラダ 飲むヨーグルト 638kcal	お彼岸 ご飯 みそ汁 治部煮 若布の酢の物 オクラのとろろがけ おはぎ 645kcal			ご飯 豆腐とニラのスープ 揚げ鶏の葱ソース 南瓜とナス煮 青梗菜のポン酢和え プリン 685kcal	さくら祭り 五目ちらし寿司 澄まし汁 魚すき 桜餅 701kcal				
26 日 (月)		27 日 (火)		28 日 (水)		29 日 (木)		30 日 (金)	
リクエストメニュー(うみ1) ご飯 ワンタンスープ マーボ茄子 青梗菜のナムル タルト 684kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのごまマヨ和え たくあん納豆 ジュース 706kcal	味噌ラーメン 肉しゅうまい セロリとわかめの酢の物 ムース 632kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 ひじき入りポテトサラダ 小松菜の塩こんぶ和え ワッフル 688kcal	エビピラフ レタススープ 鶏のトマトクリーム煮 コールスローサラダ 野菜ジュース 714kcal					



☆ 今月のお楽しみメニューは、蒸しケーキとかえでの実です、どちらかを当日選びます、お楽しみに！

* 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。



