

2020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ます。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜のからし和え ヨーグルト和え 684kcal	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	ご飯 豚汁 さわらの塩焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の磯和え メロン 704kcal	パン トマトスープ スコッチエッグ レタスサラダ 豆乳プリン 687kcal	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 711kcal
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
お楽しみメニュー ジュース or ババロア スパゲティーミートソース キャベツのコンソメスープ ブロッコリーサラダ 724kcal	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 678kcal	チキンカレー 野菜スープ ミモザサラダ アップルパイ 686kcal	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 699kcal	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け マカロニ野菜サラダ いんげんのかか和え 水ようかん 682kcal
16日(月)	17日(火)~23	18日(水)	19日(木)	20日(金)
枝豆ご飯 澄まし汁 白身魚のカレークリームソース 海藻入り野菜サラダ 飲むヨーグルト 700kcal	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 679kcal	パン 野菜スープ ミックスフライ(鰯フライ他) グリーンサラダ ムース 682kcal	さくら祭り 親子丼 澄まし汁 豆腐のカニカマあんかけ 桜餅 710kcal	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
海老グラタン 野菜スープ メンチカツ フレンチサラダ コーヒーゼリー 709kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツと胡瓜の和え物 たくあん納豆 野菜ジュース 699kcal	広東麺 肉しゅうまい セロリとわかめの酢の物 豆乳 690kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 二色芋のサラダ 小松菜の塩こんぶ和え ワッフル 700kcal	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 パイナップル 705kcal
30日(月)	31日(火)	<p>☆ 今月のお楽しみメニューは、ジュースとババロアです、どちらかを当日選びます、お楽しみに！</p>  		
リクエストメニュー(そら2) 菜飯 澄まし汁 豚肉とキャベツのマヨ炒め さつま芋の白和え りんご 699kcal	ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティー野菜サラダ ジョア 674kcal			

