

平成 31 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
 普通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。



1日(金)
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

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8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 ジョア 694kcal	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	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	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 682kcal	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 豆乳プリン 706kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
お楽しみメニュー 蒸しケーキ or ババロア 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 690kcal	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	ポークカレー 野菜スープ 温野菜のサラダ メロン 724kcal	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
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22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 691kcal	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	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		さくら祭り 親子丼 澄まし汁 豆腐のカニカマあんかけ デザート 710kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
リクエストメニュー(うみ1) ご飯 澄まし汁 カニカマとしいたけの天ぷら 南瓜そぼろあん ムース ほうれん草の和え物 690kcal	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 野菜ジュース 699kcal	味噌ラーメン 肉しゅうまい セロリとわかめの酢の物 豆乳 687kcal	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



☆ 今月のお楽しみメニューは、蒸しケーキとババロアです、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。



