

2022年 3月分

## 予定献立表



1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
ご飯 かにの中華スープ 野菜たっぷりマーボー豆腐 焼き豚サラダ りんご <i>684kcal</i>	ひじきご飯 澄まし汁 さわらの塩焼き 厚焼き玉子 大根と人参の薄くず煮 ココアワッフル <i>658kcal</i>	ひな祭り チキンライス レタススープ 海老・ミックスフライ ひなあられ <i>655kcal</i>	ご飯 みそ汁 鶏じゃが 水菜とツナのマヨ和え チンゲン菜のお浸し かえでの実 <i>708kcal</i>
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)
パン キャベツのコンソメスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ババロア <i>688kcal</i>	ご飯 みそ汁 がんもと野菜の煮物 しらたきのタラコ炒め 長芋と納豆の和え物 水まんじゅう <i>596kcal</i>	味噌ラーメン 焼き餃子 キャベツのポン酢和え ジュース <i>682kcal</i>	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き小吹 なめこみぞれ和え ニラとわかめのお浸し ジョア <i>696kcal</i>
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)
ご飯 みそ汁 鮭とポテトのチーズ焼き 人参とほうれん草の白和え かぶのレモン酢和え みかんゼリー <i>685kcal</i>	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 <i>693kcal</i>	ポークビーンズ 野菜スープ ミモザサラダ ヨーグルト <i>700kcal</i>	ご飯 中華風コーンスープ 八宝菜 人参と春雨のナムル 杏仁豆腐 <i>693kcal</i>
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)
	お彼岸 ご飯 みそ汁 治部煮 菜の花和え物 おはぎ <i>717kcal</i>	カレーうどん もずくと長芋の酢の物 ブロッコリーのかか煮 蒸しパンケーキ <i>714kcal</i>	ご飯 中華風スープ 鯖の唐揚げ野菜あん 三色ナムル サラダ冷奴 メロン <i>690kcal</i>
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)
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 <i>622kcal</i>	ご飯 ワンタンスープ 豚肉とメンマの野菜炒め さつま芋のオレンジ煮 フルーチェ <i>695kcal</i>	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け スパゲッティサラダ ほうれん草のお浸し 桜餅 <i>704kcal</i>	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き 二色芋のサラダ チンゲン菜とコーンのお浸し お米のムース <i>704+AA12:J29</i>

\* 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ます。





