

平成29年 3月 ～月間献立表～

月	火	水	木	金	土
<p>春分の日…ぼたもち 春分の日は『自然を称え、将来の為に努力する』 昔の人は、自然に感謝し、春を祝福する日だと感じていたようです。</p> <p>春分の日/牡丹の花にちなんで《ぼたもち》 秋分の日/萩の花にちなんで《おはぎ》</p> 		<p>1 ご飯 汁物 天婦羅 ごぼうの炒り煮 菜の花の辛し和え ゼリー 香の物</p> <p>508kc た13 脂11 炭83 塩2</p>	<p>2 ご飯 汁物 五宝菜 ふきの含め煮 和風サラダ ゼリー 香の物</p> <p>527kc た13 脂16 炭80 塩3</p>	<p>3 ちらし寿司 汁物 切干大根煮 辛し和え ゼリー 香の物</p> <p>454kc た18 脂7 炭76 塩3</p>	<p>4 ご飯 汁物 さわらの西京焼 車麩の煮物 梅肉和え ゼリー 香の物</p> <p>536kc た22 脂10 炭80 塩2</p>
		カステラ	杏仁豆腐	イチゴプリン	たい焼き
		95kc た3 脂1 炭21 塩0.1	79kc た3 脂2 炭13 塩0.1	79kc た3 脂4 炭7 塩0.1	89kc た2 脂0 炭19 塩0.1
<p>6 ご飯 汁物 さばの味噌煮 五目煮豆 春雨サラダ ゼリー 香の物</p> <p>466kc た17 脂9 炭70 塩3</p>	<p>7 ご飯 汁物 豚の中華風炒め 金平ごぼう 土佐和え ゼリー 香の物</p> <p>530kc た18 脂18 炭78 塩2</p>	<p>8 ご飯 汁物 鮭のチャンチャン焼き 里芋の煮物 ごま酢和え ゼリー 香の物</p> <p>450kc た20 脂4 炭71 塩3</p>	<p>9 ご飯 汁物 スタミナ焼き 炒り豆腐 もやしの中華風 ゼリー 香の物</p> <p>511kc た19 脂18 炭66 塩2</p>	<p>10 ご飯 汁物 さんが焼き風 高野豆腐の炊き合わせ 三色なます ゼリー 香の物</p> <p>470kc た16 脂9 炭72 塩2</p>	<p>11 とろろそば 肉じゃが 和え物 ゼリー 煮豆</p> <p>567kc た18 脂6 炭94 塩3</p>
羊羹	カスタードプリン	コーヒーゼリー	ごま団子	ミルク葛餅	蒸しパン
86kc た3 脂0.2 炭17 塩0	175kc た4 脂5 炭26 塩0.2	51kc た0.9 脂1 炭8 塩0	75kc た3 脂0 炭19 塩0	67kc た3 脂2 炭7 塩0.1	119kc た2 脂2 炭22 塩0.2
<p>13 カレーライス 汁物 ポテトサラダ ゼリー</p> <p>571kc た11 脂17 炭85 塩4</p>	<p>14 焼きそば 汁物 温豆腐のサラダ 青菜の和え物 ゼリー 煮豆</p> <p>397kc た13 脂5 炭73 塩3</p>	<p>15 ご飯 汁物 すき煮 かぶのそぼろ煮 マカロニサラダ ゼリー 香の物</p> <p>571kc た15 脂18 炭79 塩3</p>	<p>16 ご飯 汁物 さんまの蒲焼 豆腐のインド風 トマトサラダ ゼリー 香の物</p> <p>611kc た22 脂20 炭74 塩4</p>	<p>17 ご飯 汁物 おでん 焼売 南瓜サラダ ゼリー 香の物</p> <p>431kc た15 脂5 炭72 塩4</p>	<p>18 ご飯 汁物 赤魚の煮付 ベーコン炒め 胡瓜の生姜和え ゼリー 香の物</p> <p>442kc た17 脂8 炭65 塩3</p>
ミルク小豆かん	お汁粉	ヨーグルトゼリー	フルーツババロア	リンゴ羊羹	サイダーゼリー
107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	192kc た4 脂0 炭43 塩0.1	68kc た3 脂2 炭9 塩0.1	100kc た2 脂3 炭14 塩0.1	69kc た0 脂0 炭17 塩0	62kc た1.8 脂0 炭14 塩0
<p>20 ご飯 汁物 たらの味噌バター焼き 大根のそぼろ煮 梅しそ和え ゼリー 香の物</p> <p>360kc た17 脂5 炭58 塩2</p>	<p>21 ご飯 汁物 豆腐ハンバーグ 車麩の煮物 わかめの酢の物 ゼリー 香の物</p> <p>521kc た23 脂13 炭77 塩4</p>	<p>22 ご飯 汁物 信田巻 花野菜の山芋かけ お浸し ゼリー 香の物</p> <p>514kc た23 脂11 炭73 塩3</p>	<p>23 親子丼 汁物 ブロッコリーの蟹あんかけ 大根サラダ ゼリー 香の物</p> <p>538kc た20 脂15 炭78 塩2</p>	<p>24 ご飯 汁物 あじの南蛮漬 ごぼうの炒り煮 白和え ゼリー 香の物</p> <p>489kc た19 脂9 炭71 塩3</p>	<p>25 ご飯 汁物 メンチカツ 春雨サラダ ピーナッツ和え ゼリー 香の物</p> <p>549kc た7 脂10 炭87 塩2</p>
おはぎ	チョコプリン	牛乳寒天	あんみつ	カルピスゼリー	豆乳プリン
kc た 脂 炭 塩	100kc た3 脂5 炭9 塩0.1	66kc た3 脂2 炭7 塩0.1	76kc た1 脂0.1 炭17 塩0	76kc た3 脂1.9 炭5 塩0.1	93kc た2 脂3 炭13 塩0.1
<p>27 ご飯 汁物 豚肉の生姜焼き ひじき煮 コールスローサラダ ゼリー 香の物</p> <p>573kc た17 脂17 炭78 塩2</p>	<p>28 ご飯 汁物 鮭の利休焼き 里芋の田楽 もずく酢 ゼリー 香の物</p> <p>427kc た21 脂10 炭72 塩3</p>	<p>29 カレーうどん ブロッコリーのねぎソース 菜の花和え ゼリー 煮豆</p> <p>522kc た16 脂10 炭95 塩3</p>	<p>30 ご飯 汁物 さばの竜田揚げ 厚揚げのおろし煮 ゆかり和え ゼリー 香の物</p> <p>510kc た21 脂15 炭73 塩2</p>	<p>31 ご飯 汁物 ミートローフ ベーコンとほうれん草炒め ゆず和え ゼリー 香の物</p> <p>515kc た20 脂12 炭73 塩5</p>	
紅茶ゼリー	バームクーヘン	フレンチトースト	どら焼き	すんだ団子	
55kc た1 脂2 炭6 塩0	107kc た3 脂1 炭22 塩0.1	149kc た5 脂5 炭19 塩0.5	89kc た2 脂0 炭20 塩0.1	75kc た3 脂0 炭19 塩0	

※ 食材の仕入れ状況によって、献立を変更することがありますのでご承知ください。