

3月 メニュー 表

月	火	水	木	金
		1日 白身魚の治部煮 コーンフライ 水菜の和え物 白桃缶 ごはん 324kcal 蛋白質9.8g 脂質7.5g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦	2日 根菜クリーミーフライ ポテトサラダ・ウインナー 竹輪と椎茸の炒り煮 キャンディチーズ ごはん 371kcal 蛋白質8.1g 脂質15.1g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	3日 中華飯 グレープゼリー 336kcal 蛋白質8.6g 脂質1.3g 塩分1.3g アレルギー物質 小麦・乳・エビ
食材の納入状況等により、 献立が変更する場合があります。 ご了承下さい。				
6日 豚肉と茸の甘辛炒め 海藻サラダ 菜の花中華和え オレンジ ごはん 300kcal 蛋白質11.9g 脂質6.3g 塩分1.2g アレルギー物質 小麦・乳	7日 アジのマヨ照焼 花形天ぷら 中華野菜ソテー パイン缶 ごはん 311kcal 蛋白質10.5g 脂質7.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	8日 鶏肉の甘味噌がらめ スパサラダ 春雨の酢の物 わらび餅(みかん) ごはん 404kcal 蛋白質12.4g 脂質15.5g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・卵	9日 野菜肉巻き ポテトと茸のバター醤油炒め 切干大根サラダ マンゴープリン ごはん 300kcal 蛋白質7.2g 脂質2.7g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵・カニ	10日 カレー りんごゼリー 461kcal 蛋白質8.0g 脂質13.4g 塩分3.6g アレルギー物質 小麦・乳
13日 アジの幽魔焼き・花麩 れんこん饅頭 ひじき煮 黄桃缶 わかめごはん 299kcal 蛋白質11.7g 脂質4.3g 塩分2.1g アレルギー物質 小麦	14日 牛肉のハニーマスタード炒め ポテトサラダ 白菜の梅和え うずら豆 ごはん 378kcal 蛋白質12.2g 脂質11.5g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・卵	15日 サワラの竜田揚げ 煮物(里芋・人参) きゅうりの青しそサラダ みかん缶 ごはん 304kcal 蛋白質8.8g 脂質6.5g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・卵・カニ	16日 ロールキャベツカレー煮 和風スパ ブロッコリーサラダ シャインマスカットゼリー ごはん 350kcal 蛋白質7.8g 脂質8.9g 塩分1.6g アレルギー物質 小麦・乳・卵	17日
20日 唐揚げ かぶのオーロラソース 若竹煮 りんご ごはん 394kcal 蛋白質13.4g 脂質14.6g 塩分1.4g アレルギー物質 小麦・乳・卵		22日 豚肉の生姜炒め チヂミ 青梗菜のソテー キャンディチーズ ごはん 367kcal 蛋白質8.8g 脂質18.8g 塩分1.0g アレルギー物質 小麦・乳・卵	23日 イカ天野菜マヨ添え オムレツ ひじき煮 いちご杏仁豆腐 ごはん 398kcal 蛋白質9.1g 脂質8.7g 塩分1.1g アレルギー物質 小麦・乳・卵	24日
27日	28日	29日	30日	31日

※アレルギー表示が義務付けられている7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を記載しております。