

# 月間献立表

## 令和04年3月1日(火)～令和04年3月31日(木)

	<b>1(火)</b> ごはん 豆腐ハンバーグ 揚げなすの煮物 <small>さつま芋のツナマヨサラダ</small> 名物茶碗蒸し かす汁 678kcal	<b>2(水)</b> ごはん 鯖の幽庵焼き 絹さやの卵とし <small>なめこのおろし和え</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 659kcal	<b>3(木)</b> 穴子ちらし寿司 <small>ーロガんとインゲン煮物</small> 菜の花の辛子和え すまし汁 名物茶碗蒸し 636kcal	<b>4(金)</b> グリンピースご飯 鶏肉のタルタル焼き 白和え 味噌汁 名物茶碗蒸し フルーツ 878kcal	<b>5(土)</b> ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 <small>キャベツとレズンのサラダ</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 642kcal
	<b>7(月)</b> ごはん さばのみそ煮 <small>大根とウィンナーの炒め煮</small> もずく酢 名物茶碗蒸し すまし汁 571kcal	<b>8(火)</b> ごはん 肉豆腐 ジャーマンポテト <small>カリフラワーのピクルス</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 678kcal	<b>9(水)</b> カレーライス ス克蘭ブルエッグ 白菜サラダ フルーツゼリー 728kcal	<b>10(木)</b> あさりの炊き込みご飯 コロッケ 菜の花の辛子和え 味噌汁 名物茶碗蒸し フルーツヨーグルト 649kcal	<b>11(金)</b> ごはん クリームシチュー ホタテフライ レタスサラダ フルーツポンチ 578kcal
<b>14(月)</b> ケチャップライス スペイン風オムレツ <small>コールスローサラダ</small> スープ フルーツ 614kcal	<b>15(火)</b> 五目ご飯 ぶりのてり焼き <small>ささみとオクラの梅肉和え</small> けんちん汁 名物茶碗蒸し フルーツ 743kcal	<b>16(水)</b> 山菜うどん 竹輪の磯辺揚げ <small>ほうれん草のごま和え</small> おにぎり 名物茶碗蒸し 525kcal	<b>17(木)</b> ごはん 太刀魚の塩焼き 里芋の煮物 白和え 名物茶碗蒸し 味噌汁 595kcal	<b>18(金)</b> ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き 肉詰めいなりの煮物 揚げなすのごま酢あえ 名物茶碗蒸し 味噌汁 612kcal	<b>19(土)</b> ごはん 唐揚げ おろしソース じゃが芋の煮物 あさりとわけぎのぬた 名物茶碗蒸し すまし汁 607kcal
<b>21(月)</b> ごはん 回鍋肉 えびしゅうまい 春雨の中華和え 名物茶碗蒸し 中華スープ 636kcal	<b>22(火)</b> カレーライス 温泉卵 <small>ブロッコリーのサラダ</small> フルーツ 690kcal	<b>23(水)</b> ごはん 魚のタルタル焼き <small>白菜とハムのクリーム煮</small> セロリサラダ 名物茶碗蒸し 味噌汁 728kcal	<b>24(木)</b> ごはん かに玉 <small>チンゲン菜の中華炒め</small> <small>きゅうりとささみのサラダ</small> 中華スープ 572kcal	<b>25(金)</b> ごはん さわらの塩麹焼 かぼちゃのいとこ煮 かぶの甘酢漬け 名物茶碗蒸し 味噌汁 638kcal	<b>26(土)</b> 焼きそば 湯豆腐 きゅうりの酢の物 豚汁 名物茶碗蒸し おにぎり 511kcal
<b>28(月)</b> そぼろちらし寿司 <small>大根のかに風味あんかけ</small> 菜の花の辛子和え すまし汁 名物茶碗蒸し 567kcal	<b>29(火)</b> ごはん 魚のピカタ 土佐煮 <small>トマトと貝柱のサラダ</small> 名物茶碗蒸し 味噌汁 502kcal	<b>30(水)</b> ごはん ポトフ ホタテフライ 大根サラダ 名物茶碗蒸し フルーツ 640kcal	<b>31(木)</b> ごはん 魚のカレームニエル いかと大根の煮物 キャベツマリネ 名物茶碗蒸し 味噌汁 673kcal		

