

月間献立表(27年3月度)

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
朝	主食	ごはん パケット	ごはん ロールパン	ごはん コロッケロール	ごはん レーズンパン	ごはん 食パン	ごはん クリームパン	ごはん やきそばロール
	主菜	キャベツウィンナーソテー	肉大根	ほうれん草と卵のソテー	網焼きハンバーグ	枝豆焼売	照焼きチキンの切り落とし	大根とササミの甘辛煮
	副菜	ふわふわエッグ	牛乳	牛乳	ブロッコリー香り炒め	納豆・きみとろ玉子	キャベツスライス	オレンジ
	Kcal	ポテトと人参のスープ 681	牛乳・ヨーグルト 小松菜の味噌汁 659	牛乳 星 芋の味噌汁 615	牛乳 キャベツの味噌汁 701	牛乳 わかめと玉葱の味噌汁 674	牛乳・ヨーグルツペ 大根の味噌汁 721	牛乳 もやしの味噌汁 648
昼	主食	ハヤシライス	ごはん	ごはん ちらし寿司	チーズカレー	ごはん ひじきごはん	ごはん	ごはん
	主菜		回鍋肉	海老の天ぷら		チキンカツ	さばの味噌煮	かきあげうどん
	副菜	コロッケ	春巻き	小松菜わさびマヨ和え	盛り合わせサラダ	切干と天ぷら煮	白菜と肉団子の旨煮	里芋と鶏の煮合わせ
	Kcal	コンソメスープ 928	中華スープ 839	ひなあられ 白玉すまし 1125	ブルーチーズ 牛乳 1011	おつゆ麩のすまし 997	いんげんの胡麻和え 小松菜のすまし 868	ぶにたま 814
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	ささみの天ぷら	牛の柳川煮	ロールキャベツのコンソメ煮	豚の生姜焼き	マーボー豆腐	ビックメンチカツ	ポークスタミナソテー
	副菜	焼きビーフン	南瓜の含め煮	ポテトのオーロラソース	竹輪の磯辺揚げ	いかゲン唐揚げ	レンコン金平	和風スパサラダ
	Kcal	ほうれん草の味噌汁 999	豆腐の味噌汁 978	ミネストローネ 867	おくら [※] の梅おかか [※] 和え えのきともずくの味噌汁 915	春雨のスープ 924	ビーンズサラダ 茄子の味噌汁 1,001	ワンタンスープ 894
総力ロリー		2,608	2,476	2,607	2,627	2,595	2,590	2,356
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
朝	主食	ごはん 大きな銀チョコ	ごはん アメリカントック	ごはん チーズバーガー	ごはん チョコチップメロンパン	ごはん 食パン	ごはん ハム入りコーンマヨパン	ごはん たまごロール
	主菜	目玉フライ	焼豚	肉じゃが	白身フライ	焼きそば	アスパラウィンナーソテー	海苔サラダフライ
	副菜	海草サラダ	キャベツスライス		キャベツスライス	納豆・きみとろ玉子	牛乳	キャベツスライス
	Kcal	牛乳 ほうれん草と揚げの味噌汁 712	牛乳・ヨーグルト 巻き麩の味噌汁 687	牛乳 いんげんの味噌汁 661	牛乳 コーンスープ 702	牛乳 もやしの味噌汁 684	牛乳・ミルメーク(いちご) なめこの味噌汁 652	牛乳 大根の赤だし 715
昼	主食	豚肉の生姜焼き丼	ごはん	ごはん	ハンバーグカレー	ごはん	ごはん 五目ご飯	ごはん
	主菜		揚げ豆腐のチンジャオロウス	イカフライラビゴットソース		チキンフリッター和風ソース	カレイのパン粉焼き	味噌ラーメン
	副菜	ツナじゃが	レンコンの炒め煮	中華炒り卵	盛り合わせサラダ	南瓜のそぼろ煮	麻婆春雨	ほうれん草のナムル
	Kcal	豆腐の味噌汁 978	えんどう豆の中華和え ジンジャースープ 1125	小松菜のごま和え わかめスープ 1022	パイナップル 牛乳 978	大根サラダ 豆腐の味噌汁 815	胡瓜の胡麻油かけ ナルトのすまし 896	胡麻団子 997
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	主菜	鶏の唐揚げ	鮭のホイル焼き	チキンガーリックソテー	ポークステーキ照焼きソース	金平焼肉	酢豚	こんがり鶏チキーン
	副菜	白菜と竹輪の胡麻酢和え	キャベツと豚のｽﾏﾅｸﾞｰ	ブロッコリーとハムサラダ	茄子の炒め煮	ひじきの胡麻和え	香味野菜の青しそ風味	里芋と厚揚げ煮
	Kcal	パンブキンスープ 921	冷奴 いも煮汁 765	ポタージュスープ 812	ポテトの味噌汁 856	もずくのスープ 861	中華コーンスープ 792	ごぼうのピリ辛和え 茄子の味噌汁 892
総力ロリー		2,611	2,577	2,495	2,536	2,360	2,340	2,604
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
朝	主食	ごはん クッキー生地 [※] のミルクメロン	ごはん ホイップ&チョコ	ごはん ランチバック(ツナ)	ごはん パケット			
	主菜	肉団子のコンソメ煮	ミニコロッケ	筑前煮	チキンナゲット			
	副菜	グリーンリーフ	ふわふわエッグ		キャベツスライス			
	Kcal	牛乳 えのきと豆腐の味噌汁 892	牛乳・ヨーグルト おつゆ麩の味噌汁 872	牛乳 玉葱と揚げの味噌汁 853	牛乳 大根の味噌汁 868			
昼	主食	鶏の竜田揚げ丼	ごはん	ごはん	カツカレー			
	主菜		エビフライ	皿うどん				
	副菜	わかめと大根のレモン和え	ミニグラタン	餃子の葱ボン酢	盛り合わせサラダ			
	Kcal	小松菜のすまし 987	胡瓜の酢味噌かけ パンブキンスープ 848	杏仁豆腐 もやしのスープ 912	ゼリー 牛乳 1103			
タ	主食	ごはん	ごはん	ごはん				
	主菜	豚キムチ	ジャンボハンバーグ	ポークチャップ				
	副菜	かに玉	スパゲティー	ポテトのにんにくおかか和え				
	Kcal	人参とキャベツの胡麻和え いんげんの味噌汁 758	コンソメスー 811	牛蒡サラダ 豆腐の味噌汁 824				
総力ロリー		2,637	2,531	2,589	1,971	0	0	0
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
タ	副菜							
	Kcal							
総力ロリー		0	0	0	0	0	0	0
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー
		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		3月29日	3月30日	3月31日	<div> 商品入荷等の都合により 献立および使用食材が 変更になる場合が ありますので、ご了承下さい。 変更時には、食堂配膳口に 掲示致しますので よろしくお願い致します。 </div>			
朝	主食							
	主菜							
	副菜							
昼	Kcal							
	主食							
	主菜							
タ	副菜							
	Kcal							
総力ロリー		0	0	0	0	0	0	0
夜食		きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏の立田揚げ丼	豚焼肉丼	ビーフカレー	照り焼きバーガー