

献立予定表(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
朝食	ごはん	ペコントースト	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	チャコチップメロンパン
	クロワッサン	ごはん	オレンジデニッシュ	便焼き卵	便焼き卵	ごはん	醤油ラーメン
	ソナマヨ	ホテルサラダ	納豆	チキンナゲット	チキンナゲット	マカロニサラダ	コソメスープ
	赤だし	コシソース	温泉卵	豚汁	豚汁	牛乳	牛乳
	牛乳	牛乳	味噌汁	牛乳	牛乳	牛乳	
昼食		615	750		548	632	601
	ごはん	チキンカレー	ごはん	ごはん	ごはん	鮭菜めし	
	鮭のチーズ焼き	サラダバイキング	ボーケステーキ	チンジャオロース	チンジャオロース	小籠包	
	肉じゃが	デザート	ベヘロンチーノ	大学芋	大学芋	中華和え	サラダ
	胡麻和え	牛乳	辛子和え				
夕食	キムチスープ						
		941	955		1073	1195	994
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	ホット	八宝菜	カツバーグ	塙鍋	塙鍋	鯛のクリーム煮	
	からあげ	春巻き	切干大根煮	エビ寄せフライ	エビ寄せフライ	ピーフンソーテ	
練力ロリー 夜食	サラダ	餃子	胡瓜の酢物	サラダ	サラダ	タコキムチ	
		1050	1197		1276	1138	1078
	0	0	2606	2902	2897	2965	2673
	3月6日	3月7日	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
朝食	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日		
	ごはん	パン3種	ごはん	ごはん	ごはん	ハムロールデニッシュ	
	ホワイトフレッド	ハムチーズ	ミニメロンパン	ホテルフレッド	ミニハンバーグ	ごはん	
	目玉焼き	ゆで卵	アレサンブルエッグ	スパゲティサラダ	納豆	スクランブルエッグ	
	味噌汁	春雨スープ	赤だし	コーンスープ	温泉卵	ハンショウドボテ	
昼食	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	味噌汁	コンソメスープ	
		牛乳			牛乳	牛乳	
	595	455	618	672	555	608	523
	他人丼	とろろごはん	ごはん	チーズカレー	ごはん	ごはん	わかめごはん
	清まし汁	サバの塩焼き	ブルコギ風	サラダバイキング	豚肉カルビ	白身魚の焼肉ソース	かき玉うどん
夕食	漬物	金平ゴボウ	炊き合わせ	デザート	野菜炒め	筑前煮	たこ焼き
	機辺和え	ゆかり和え	牛乳	牛乳	枝豆	おかか和え	サラダ
					卵スープ	味噌汁	
	1123	1017	1080	981	1365	1290	930
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	郷土料理(長崎県)	ごはん
タ食	チキンチャップ	豚しゃぶ	チキン南蛮	チゲ鍋	焼きそば	酢豚	
	もやしの雑魚煮	湯豆腐	もやしの炒め物	かぼちゃコロッケ	牛肉コロッケ	皿うどん	
	オニオンポン酢		オクラと豆腐の和え物	サラダ	サラダ	餃子	
						焼売	サラダ
	1102	1099	1370	969	984	1005	1300
練力ロリー 夜食	2820	2571	3068	2622	2904	2903	2753
	きつねうどん	てりやきバーガー	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼	カレーライス	てりやきバーガー
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	
	ごはん	おにぎり	ごはん	ピザトースト	ごはん	ごはん	
	チーズフレッド	豚汁	クロワッサン	オレンジデニッシュ	オレンジデニッシュ	ウインナー	
朝食	八幡巻き	牛乳	肉団子	ジャーマンポテト	納豆	コロッケ	
	清まし汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	温泉卵	かき玉汁	
	牛乳		牛乳	牛乳	味噌汁	キウイ	
					牛乳	牛乳	
	576	566	522	624	546	583	
昼食	バーベキュー丼	ごはん	ごはん	オムカレー	ごはん	ごはん	
	味噌汁	豚肉と卵の炒め物	どんどん	サラダバイキング	グラタン	ホイコーロー	
	漬物	五目煮	大根のそぼろ煮	デザート	フライドチキン	ごま団子	
	梅肉和え		ミニうどん	牛乳	サラダ	海藻サラダ	
夕食	1257	1431	1405	1122	1087	1174	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ビーフシチュー	チーズハンバーグ	おでん	魚の照り焼き	麻婆豆腐		
	ミニハンバーグ	フライドポテト	若鶏のレモン風味	さつま芋の甘煮	肉まん		
	サラダ		サラダ	大根なます	サラダ	ぶりかけ	
練力ロリー 夜食	1076	980	1154	1006	1014		
	2909	2977	3081	2752	2647	1757	
	きつねうどん	親子丼	ぶっかけうどん	鶏肉の竜田揚げ丼	豚肉の焼肉丼		