

献立予定表(3月度)

	日曜日	月曜日	火曜日 3月1日	水曜日 3月2日	木曜日 3月3日	金曜日 3月4日	土曜日 3月5日
朝食			ごはん クロワッサン ツナマヨ 赤だし 牛乳	ベーコントースト ごはん ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん 厚焼き卵 チキンナゲット 豚汁 バナナ 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳
			615	750	548	632	601
			ごはん 鮭のチーズ焼き 肉じゃが 胡麻和え キムチスープ	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん ポークステーキ ペペロンチーノ 辛子和え	ごはん チンジャオロース 大学芋 中華和え	鮭菜めし 醤油ラーメン 小籠包 サラダ
			941	955	1073	1195	994
			ごはん ポトフ からあげ サラダ	ごはん 八宝菜 春巻き 餃子 サラダ	ごはん カツバーガー 切干大根煮 胡瓜の酢物	ごはん 塩焼 エビ寄せフライ サラダ	ごはん 鮭のクリーム煮 ビーフンソーテー タコキムチ
総カロリー	0	0	1050	1197	1276	1138	1078
夜食			2606	2902	2897	2965	2673
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
朝食	ごはん ホワイトブレッド 目玉焼き 味噌汁 牛乳	パン3種 ハムチーズ ゆで卵 春雨スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ミニメロンパン アンサンブルエッグ 赤だし 牛乳	シュガートースト ごはん スバゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん ミニハンバーグ スクランブルエッグ けんちん汁 オレンシ 牛乳	ハムロールデニッシュ ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳
	595	455	618	672	555	608	523
	他人丼 清まし汁 漬物	とろろごはん サバの塩焼き 金平ゴボウ 罐頭和え	ごはん ブルコギ風 炊き合わせ ゆかり和え	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉カルビ 野菜炒め 枝豆 卵スープ	ごはん 白身魚の焼肉ソース 筑前煮 おかか和え 味噌汁	わかめごはん かき玉うどん たこ焼き サラダ
	1123	1017	1080	981	1365	1290	930
	ごはん チキンチャップ もやしの雑魚煮 オニオンボン酢	ごはん 豚しゃぶ 湯豆腐	ごはん チキン南蛮 もやしの炒め物 オクラと豆腐の和え物	ごはん チゲ鍋 かぼちゃコロケ サラダ	ごはん 焼きそば 牛肉コロケ サラダ	郷土料理(長崎県) ごはん 血うどん 焼売 サラダ カステラ	ごはん 酢豚 餃子 サラダ
総カロリー	1102	1099	1370	969	984	1005	1300
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	
朝食	ごはん チーズブレッド 八幡巻き 清まし汁 牛乳	おにぎり 豚汁 牛乳	ごはん クロワッサン 肉団子 味噌汁 牛乳	ピザトースト ごはん ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳	ごはん オレンジデニッシュ 納豆 温泉卵 味噌汁 牛乳	ごはん ウインナー コロケ かき玉汁 キウイ 牛乳	
	576	566	522	624	546	583	
	バーベキュー丼 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉と卵の炒め物 五目煮 梅肉和え	ごはん とんかつ 大根のそぼろ煮 ミニうどん	オムカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん グラタン フライドチキン サラダ	ごはん ホイコーロー ごま団子 海藻サラダ	
	1257	1431	1405	1122	1087	1174	
	ごはん ピーランチュー ミニハンバーグ サラダ	ごはん チーズハンバーグ フライドポテト コンソメスープ	ごはん おでん 若鶏のレモン風味 サラダ	ごはん 魚の照り焼き さつま芋の甘煮 大根なます ふりかけ	ごはん 麻婆豆腐 肉まん サラダ		
総カロリー	1076	980	1154	1006	1014		
夜食	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		