

献立予定表（3月度）

	日曜日 2月26日	月曜日 2月27日	火曜日 2月28日	水曜日 3月1日	木曜日 3月2日	金曜日 3月3日	土曜日 3月4日
朝食	ごはん ホテルブレッド 鮭の塩焼き すまし汁 牛乳	パン3種 スパゲッティサラダ スクランブルエッグ ヨーグルト 野菜スープ 牛乳	ごはん 穀物ロール 温泉卵 キムチスープ 牛乳	ピザトースト ごはん ゆで卵 中華スープ 牛乳	ごはん ロールパン つくねの照り焼き ミネストローネ 牛乳	ごはん 厚焼き卵 鮭の塩焼き フルーツ 味噌汁 牛乳	クリームねじりパン ごはん ハッシュドポテト コンソメスープ 牛乳
	655	459	681	449	669	688	490
	焼き鳥丼 漬物 味噌汁	ごはん ミックスフライ サラダバイキング コンソメスープ	ごはん チンジャオロース 大学芋 オニオンボン酢 卵スープ	キーマカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉のマスタードソース マカロニサラダ 金平ごぼう 味噌汁	チャーハン ミニラーメン サラダバイキング	ごはん 月見うどん 竹輪の磯辺揚げ のりセレクト
	1223	1288	1167	1272	1200	838	812
夕食	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 牛肉コロッケ サラダ	ごはん 和風ハンバーグ 五目煮 辛し和え 味噌汁	ごはん トマト鍋 チキンのオープン焼き サラダ	ごはん 鶏肉のコチュジャン焼き ビーフソテー 胡瓜の酢物 コンソメスープ	ごはん クリームシチュー ツナマヨピザ サラダ	ごはん 豚しゃぶ マロニー・白菜 湯豆腐 キムチスープ	ゆかりごはん 魚の野菜あんかけ 軟骨の唐揚げ ごぼうサラダ
	1354	1072	1243	1184	1364	1272	960
	総カロリー 3232	2819	3091	2905	3233	2798	2262
	夜食 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	カレーライス	てりやきバーガー
3月5日3月6日3月7日3月8日3月9日3月10日3月11日							
朝食	ごはん チーズデニッシュ さつま揚げ 若竹汁 牛乳	パン3種 ベーコン アンサンブルエッグ ヨーグルト コンソメスープ 牛乳	ごはん 食パン 納豆 味噌汁 牛乳	きな粉トースト ごはん チキンナゲット 春雨スープ 牛乳	ごはん ホテルブレッド 鰯の西京焼き けんちん汁 牛乳	ごはん 納豆 温泉卵 フルーツ 野菜味噌汁 牛乳	フルーツグラノーラ ごはん ポテトカップグラタン マカロニスープ 野菜ジュース
	577	378	611	530	638	659	521
	牛丼 漬物 すまし汁	ごはん タラのチーズ焼き ウィンナー フライドポテト パンブキンスープ	ロコモコ風 エビフライ サラダ	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	カツ丼 漬物 サラダバイキング 味噌汁	ごはん 豚肉と卵の炒め物 茄子とさつま揚げの塩煮 中華スープ	ごはん ちゃんぽん 揚げ焼売 サラダ
	736	994	1280	1207	997	1217	1118
夕食	ごはん 鶏肉のにんにく醤油焼き 切干大根煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子と野菜のスープ かぼちゃコロッケ サラダ	ごはん 和風唐揚げ レタスと卵の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 八宝菜 餃子 サラダ	ごはん ポークチャップ ミニ焼きそば すまし汁	郷土料理 秋田県 ごはん きりたんぽ鍋 ハムカツ サラダ りんご	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1179	1021	1382	1092	1088	1165	1192
	総カロリー 2492	2393	3273	2829	2723	3041	2831
	夜食 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12日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 ホワイトブレッド 八幡巻き 味噌汁 牛乳	おにぎり 漬物 豚汁 ゼリー 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 フルーツ 野菜味噌汁 牛乳	ホットドック ごはん フルーツポンチ 野菜スープ 牛乳	ごはん ロールパン ビーフシチュー サラダバイキング 牛乳	雑炊 漬物 サンマのかつお節煮 牛乳	チョコチップメロンパン ごはん スコッチエッグ コンソメスープ 牛乳
	697	578	617	471	814	769	460
	ホイコーロー丼 漬物 わかめスープ	ごはん ヒレカツ 野菜炒め 卵スープ	ごはん グラタン フライドチキン サラダ コンソメスープ	ハンバーグカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育ごはん ビーマンの肉詰め 豚バラ大根 トマトとチーズのサラダ 味噌汁 いちご	ごはん 豚肉のネギ塩焼き 三色和え ごま団子 わかめスープ	ごはん のっぺいうどん じゃこ天 サラダ
	1097	1352	1329	1270	1002	1298	825
夕食	ごはん 鶏塩鍋 肉じゃがコロッケ サラダ	菜めし サバの味噌煮 肉じゃが オクラと豆腐の和え物 すまし汁	ごはん すき焼き風 温泉卵 うどん サラダバイキング	ごはん 鶏肉の照り焼きマヨネーズ ポテトサラダ ゆかり和え 味噌汁	ごはん ごまみそ鍋 串カツ サラダ	ごはん 魚の天ぷら 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 味噌汁	
	1169	1188	1313	1166	1166	1039	
	総カロリー 2963	3118	3259	2907	2982	3106	
	夜食 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	カレーライス	
3月19日							
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー 夜食	0						
	きつねうどん						

☆献立について☆

◆朝食

・毎週日曜日・火曜日・木曜日・金曜日は**ご飯の日**！！
ご飯食に合わせたおかずとなっております。

・毎週月曜日・水曜日・土曜日は**パンの日**！！
パン食に合わせたおかずとなっております。