

献立予定表（3月度）

	日曜日 2月25日	月曜日 2月26日	火曜日 2月27日	水曜日 2月28日	木曜日 3月1日	金曜日 3月2日	土曜日 3月3日
朝食	ごはん チーズパン 温泉卵 じゃこ天 味噌汁 牛乳	パン2種 ごはん クリームシチュー フルーツ 牛乳	ごはん 穀物ロール 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト ごはん フルーツポンチ 韓国風スープ 牛乳	ごはん バターロール 肉豆腐 フルーツ 味噌汁 牛乳	鮭茶漬け 漬物 厚焼き卵 牛乳	カレーパン ごはん スクランブルエッグ コーンスープ ヨーグルト 牛乳
	580	694	516	455	767	796	668
	バーベキュー丼 漬物 中華スープ	ごはん チンジャオロース ごま団子 中華和え	ごはん ミートスパゲッティ ハムカツ 野菜ジュース	チーズカレー サラダバイキング デザート 牛乳	ごはん 豚肉と卵の炒め物 切干大根の煮物 ツナマヨサラダ	クリームライス チキンナゲット 付け野菜	ごはん 徳島ラーメン 焼売 ふりかけ
	1067	1022	1492	1241	1338	985	1355
	ごはん ちゃんこ鍋 メンチカツ 付け野菜	ごはん 和風ハンバーグ 五目煮 湯豆腐 味噌汁	ごはん 鶏天 さつま芋の甘煮 枝豆	ごはん 水餃子 肉まん 付け野菜	ごはん 焼きそば 軟骨の唐揚げ サラダバイキング	ごはん とり足 ペペロンチーノ オニオンボン酢	ごはん 魚の天ぷら 豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁
総カロリー	1647	1716	2008	1696	945 3050	1182 2963	1154 3177
夕食	きつねうどん 3月4日	親子丼 3月5日	ぶっかけうどん 3月6日	鶏肉の竜田揚げ丼 3月7日	豚肉の焼肉丼 3月8日	おにぎり豚汁セット 3月9日	てりやきバーガー 3月10日
朝食	ごはん コーンブレッド 納豆 豚肉の角煮 赤だし 牛乳	フルーツグラノーラ ごはん フランクフルト 春雨スープ 野菜ジュース	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ウインナー キムチスープ 牛乳	ホットドッグ ごはん 照り焼きチキン ポタージュ 牛乳	ごはん バターロール ビーフシチュー フルーツ 牛乳	ごはん 温泉卵 納豆 豚汁 牛乳	さくふわメロンパン ごはん コロッケ コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
	969	523	803	426	772	693	547
	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁	ごはん 鶏肉のホイル焼き 揚げ出し豆腐 味噌汁 ゼリー	ごはん ブルコギ風 桃まん ハムと胡瓜の和え物	チキンカレー サラダバイキング デザート 牛乳	食育 梅チャーハン キャベツコロッケ 卵スープ いちご	炊き込みご飯 魚の照り焼き 肉じゃが 味噌汁	ごはん のっぺいうどん いか天 ふりかけ
	1008	1230	1383	1156	871	1215	1106
	ごはん 豚肉と豆腐の旨煮 カレーコロッケ 付け野菜	ごはん おでん 串カツ 付け野菜	ごはん サバの竜田揚げ 野菜炒め 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 付け野菜	ごはん とんかつ 里芋の煮物 ポテトサラダ	ひつまぶし 唐揚げ 付け野菜	ハヤシライス サラダバイキング デザート
総カロリー	1239 3216	1434 3187	1163 3349	1190 2772	1661 3304	1036 2944	1175 2828
夕食	きつねうどん 3月11日	親子丼 3月12日	ぶっかけうどん 3月13日	鶏肉の竜田揚げ丼 3月14日	豚肉の焼肉丼 3月15日	おにぎり豚汁セット 3月16日	てりやきバーガー 3月17日
朝食	ごはん チーズパン 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	ホットケーキ ごはん ポトフ フルーツ 牛乳	おにぎり 豚汁 ゼリー 牛乳	シュガートースト ごはん ジャーマンポテト 韓国風スープ 牛乳	ごはん バターロール 目玉焼き 味噌汁 フルーツ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 厚焼き卵 ちりめん けんちん汁 牛乳	揚げパン ごはん チキンナゲット コンソメスープ ヨーグルト 牛乳
	659	308	533	356	666	833	611
	ピビンパ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん ホイコーロー 大学芋 春雨酢物	ごはん 和風パスタ 牛肉コロッケ ジュース	カツカレー 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 コンソメスープ	ごはん チーズハンバーグ ウインナー フライドポテト コーンスープ	ごはん ちゃんぽん 小籠包 ふりかけ
	969	1421	1407	1168	1296	1108	1142
	ごはん 鶏塩鍋 エビ寄せフライ 付け野菜	ごはん クリームシチュー ピザ 付け野菜	ごはん からあげ 大根の煮物 ミモザサラダ	ごはん チゲ鍋 揚げ餃子 付け野菜	ごはん カレー鍋 うどん サラダバイキング	郷土料理 三重県 トンテキ丼 温泉卵 わかめスープ デザート	ごはん ミネストローネ チキンのオープン焼き 付け野菜
総カロリー	1146 2774	1241 2970	1156 3096	1356 2880	1459 3421	1026 2967	1142 2895
夕食	きつねうどん 3月18日	親子丼 3月19日	ぶっかけうどん 3月20日	鶏肉の竜田揚げ丼 3月21日	豚肉の焼肉丼 3月22日	おにぎり豚汁セット 3月23日	てりやきバーガー 3月24日
朝食	ごはん コーンブレッド 温泉卵 さつま揚げ すまし汁 牛乳						
	670						
	豚丼 漬物 味噌汁						
	1003						
	ごはん ちゃんこ鍋 かぼちゃコロッケ 付け野菜						
総カロリー	1269 2942	0	0	0	0	0	0
夕食	きつねうどん 4月1日	親子丼 4月2日	ぶっかけうどん 4月3日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月4日	豚肉の焼肉丼 4月5日	おにぎり豚汁セット 4月6日	てりやきバーガー 4月7日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夕食	きつねうどん 4月1日	親子丼 4月2日	ぶっかけうどん 4月3日	鶏肉の竜田揚げ丼 4月4日	豚肉の焼肉丼 4月5日	おにぎり豚汁セット 4月6日	てりやきバーガー 4月7日
朝食							
昼食							
夕食							
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
夕食							

★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!!**
金曜日が**ごはんのみの日**
ごはん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。

金曜日以外は、ご飯もパンも両方用意しておりますが、
数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。