

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
	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日	3月1日	3月2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 穀物ロール クリームシチュー フルーツ 牛乳 牛乳	ごはん ごはん 納豆 だし巻き卵 味噌汁 牛乳	小倉トースト バターロール フルーツポンチ 韓国風スープ 牛乳 牛乳	ごはん パテー ^{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 味噌汁 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 チーズオロース ごま団子	ごはん ミートスパゲッティ ハムカツ	チーズカレー サラダバイキング デザート	ごはん 豚肉と卵の炒め物 切干大根の煮物 牛乳	クリームライス チキンナゲット 付け野菜 ツナマヨサラダ	ごはん 徳島ラーメン 焼壳 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 オニオンポン酢	ごはん 魚の天ぷら 豚肉の煮物 大根サラダ 味噌汁
	1647	1716	2008	1696	945	1182	1154
昼食	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}
	969	523	803	426	772	693	547
	親子あんかけ丼 漬物 味噌汁 ゼリー	ごはん 鶏肉のホイル焼き 揚げ出し豆腐 ハムと胡瓜の和え物	ごはん 穀物ロール 温泉卵 ウインナー	ホットドッグ バターロール 照り焼きチキン ボタージュ	食育 温泉卵 ビーフシチュー 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 牛乳	ごはん のっついうどん 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	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 ボテトサラダ	ひつまぶし 唐揚げ 付け野菜 デザート	ハヤシライス サラダバイキング デザート
	1239	1434	1163	1190	1661	1036	1175
総カロリー	3216	3187	3349	2772	3304	2944	2828
	夜食	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
	659	308	533	356	666	833	611
	ビビンバ丼 温泉卵 中華スープ	ごはん ホイコーラー ^{大学芋} 春雨酢物	ごはん 豚汁 和風パスタ	おにぎり サラダバイキング	ごはん カツカレー グラタン	ごはん 鮭の塩焼き ウインナー	揚げパン ごはん ちゃんぽん
	969	1421	1407	1168	1296	1108	1142
	夕食	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	ごはん からあげ 大根の煮物	ごはん チゲ鍋 揚げ餃子	郷土料理 三重県 トンテキ丼 温泉卵	ごはん ミネストローネ チキンのオーブン焼き 付け野菜
朝食	1146	1241	1156	1356	1459	1026	1142
	2774	2970	3096	2880	3421	2967	2895
	夜食	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
	670						3月24日
	1003						
	夕食	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	0	0	0	0	0	0
	夜食	きつねうどん 3月25日	親子丼 3月26日	ぶっかけうどん 3月27日	鶏肉の竜田揚げ丼 3月28日	豚肉の焼肉丼 3月29日	おにぎり豚汁セット 3月30日
	0						3月31日
	朝食						
	昼食						
	夕食						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
	夜食	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
	0						4月7日
	朝食						
	昼食						
	夕食						
総カロリー	0	0	0	0	0	0	0
	夜食						
	朝食						
	昼食						
	夕食						
	総カロリー						
夜食	0						

☆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頂きます。