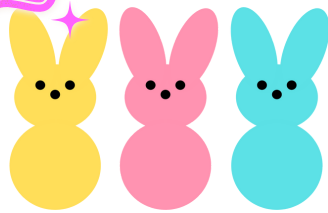


MORE 2024

March



3/1(金)

豚丼
なすのそぼろ煮
菜の花のピーナッツあえ



・エネルギー**570kcal**・タンパク質**22.58g**・脂質**18.77g**・炭水化物**84.76g**・食塩相当量**2.0g**

3/4(月)

鶏肉のねぎ塩だれ
冬瓜のかに風味鮎かけ
菜の花のごまあえ



・エネルギー**510kcal**・タンパク質**28.98g**・脂質**14.08g**・炭水化物**65.9g**・食塩相当量**2.2g**

3/5(火)

かんぱちバーグ(デミグラスソース)
春雨の含め煮
キャベツの煮浸し



・エネルギー**491kcal**・タンパク質**16.68g**・脂質**11.68g**・炭水化物**82.8g**・食塩相当量**2.3g**

3/6(水)

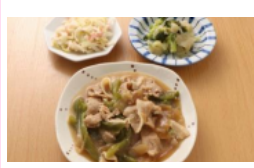
豚肉と大根のこっくり煮
甘酢あえ
マカロニサラダ



・エネルギー**516kcal**・タンパク質**10.08g**・脂質**15.28g**・炭水化物**81.9g**・食塩相当量**2.3g**

3/7(木)

チンジャオロース
かに風味サラダ
ブロッコリーのコンソメ風味



・エネルギー**584kcal**・タンパク質**15.28g**・脂質**22.68g**・炭水化物**78.5g**・食塩相当量**3.0g**

3/8(金)

鶏のから揚げ
青梗菜のバター風味
ごぼうと枝豆のサラダ



・エネルギー**574kcal**・タンパク質**22.68g**・脂質**20.08g**・炭水化物**76.4g**・食塩相当量**2.7g**

3/11(月)

炭火焼き風チキンバーガー
厚揚げのおかが煮
ブロッコリーの辛し醤油



・エネルギー**506kcal**・タンパク質**27.28g**・脂質**11.78g**・炭水化物**74.5g**・食塩相当量**2.0g**

3/12(火)

塩麻婆茄子
油揚げとザーサイ煮
ほうれん草のごまあえ



・エネルギー**498kcal**・タンパク質**10.38g**・脂質**18.08g**・炭水化物**74.5g**・食塩相当量**2.3g**

3/13(水)

焼きそば
ツナと切干大根のサラダ
わかめと干し海老の甘辛煮



・エネルギー**672kcal**・タンパク質**15.18g**・脂質**10.88g**・炭水化物**129.84g**・食塩相当量**4.8g**

3/14(木)

エビカツ&カレーコロッケ
パスタサラダ
ほうれん草と人参の白あえ



・エネルギー**607kcal**・タンパク質**15.98g**・脂質**18.88g**・炭水化物**93.06g**・食塩相当量**2.7g**

3/15(金)

豚肉と青梗菜の中華風煮
海鮮お好み焼き
オクラとゆばのあえもの



・エネルギー**537kcal**・タンパク質**18.08g**・脂質**17.68g**・炭水化物**78.3g**・食塩相当量**2.4g**

3/18(月)

白身魚の揚げ煮(スイートチリソース)
根菜入り卵の花
青菜のくるみあえ



・エネルギー**410kcal**・タンパク質**15.68g**・脂質**6.08g**・炭水化物**21.82g**・食塩相当量**1.0g**

3/19(火)

牛丼
彩り五穀ひじき
白菜のおかがあえ



・エネルギー**564kcal**・タンパク質**14.49g**・脂質**18.97g**・炭水化物**83.56g**・食塩相当量**2.5g**

3/20(水)

豚肉とたけのこの中華風
焼売
オクラの信田あえ



・エネルギー**510kcal**・タンパク質**15.68g**・脂質**17.58g**・炭水化物**72.1g**・食塩相当量**1.3g**

3/21(木)

牛ブルコギ
じゃが芋の金平風
マカロニサラダ



・エネルギー**562kcal**・タンパク質**11.48g**・脂質**20.18g**・炭水化物**82.5g**・食塩相当量**2.4g**

3/22(金)

チキンのトマトソース
ブロッコリーのくず煮
胡瓜の浅漬け



・エネルギー**456kcal**・タンパク質**17.48g**・脂質**15.48g**・炭水化物**70.9g**・食塩相当量**2.1g**

3/25(月)

みなと食堂



3/26(火)

豚肉のオイスターソース炒め
油揚げとザーサイ煮
菜の花のピーナッツあえ



・エネルギー**543kcal**・タンパク質**17.18g**・脂質**19.68g**・炭水化物**73.9g**・食塩相当量**3.9g**

3/27(水)

メンチカツ&野菜コロッケ
マカロニのケチャップ炒め
れんこんサラダ



・エネルギー**707kcal**・タンパク質**15.28g**・脂質**27.28g**・炭水化物**102.3g**・食塩相当量**2.2g**

2/28(木)

いわしの甘露煮
なすのそぼろ煮
キャベツの煮浸し



・エネルギー**522kcal**・タンパク質**17.08g**・脂質**16.88g**・炭水化物**75.9g**・食塩相当量**1.9g**

2/29(金)

トマトソースパスタ
チキンカツ
春菊と油揚げのあえもの



・エネルギー**732kcal**・タンパク質**17.88g**・脂質**18.28g**・炭水化物**122.2g**・食塩相当量**3.4g**

3/30(土)

ハンバーグ照り焼きソース
ごぼう金平
ひじきとちくわのコーンあえ



・エネルギー**618kcal**・タンパク質**19.78g**・脂質**18.98g**・炭水化物**91.9g**・食塩相当量**3.3g**