

	1 7(月)		1 8(火)		1 9(水)		2 0(木)		2 1(金)		2 2(土)		2 3(日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) 焼さば かまぼこ たくあん 味付けのり	エネルギー 481kcal	黒糖ロール セサミパン 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) レモンティー	エネルギー 470kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) ウィンナー 高野煮 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 489kcal	テーブルロール ツイストパン スパソテー (スバゲティー ベーコン 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 586kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ) ソーセージ 小魚佃煮 べったら漬け ヤクルト	エネルギー 480kcal	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵) レーズンパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 488kcal	ご飯 みそ汁 (しめじ わかめ 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 さつま揚げ 三色煮豆 ミルミル	エネルギー 555kcal
昼食	ご飯 りんご ささみフライと生野菜 (キャベツ 赤ピーマン 水菜) ビーフンソテー (ビーフン えび キャベツ にんじん ビーマン)	エネルギー 706kcal	とんちゃん丼 (米 鶏肉 ねぎ) 大根なます (大根 にんじん ちくわ ごま) かきたま汁 (卵 えのき ねぎ)	エネルギー 738kcal	シーフードバジルピラフ (米 えび パプリカ) ハムと大根の和え物 (大根 にんじん ハム) スープ (マカロニ 枝豆)	エネルギー 723kcal	ご飯 すまし汁 (えのき わかめ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 筑前煮 (鶏肉 里芋 にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 637kcal	パン (テーブルロール クロワッサン) コーヒー ミートスパゲティー (スパゲティー 合挽肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ) シーザーサラダ (クルトン ハム レタス 紫キャベツ パプリカ)	エネルギー 990kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (豆腐 油あげ 大根 にんじん ねぎ) さばの竜田揚げとさつまいもの甘煮 春雨サラダ (ハム 春雨 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 940kcal	ご飯 エビフライのタルタル添えと生野菜 (リーフレタス 玉ねぎ きゅうり) 大根のそぼろ煮 (豚肉 大根 にんじん ねぎ)	エネルギー 784kcal
夕食	ご飯 さけのクリームソースかけ (さけ 牛乳 じゃがいも にんじん しめじ ブロッコリー) フレンチサラダ (ハム レタス きゅうり りんご 干ぶどう)	エネルギー 717kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (アスパラ 玉ねぎ) れんこんサラダ (ちりめん れんこん 大根 にんじん かいわれ)	エネルギー 864kcal	ご飯 あじの南蛮漬け (玉ねぎ パプリカ ビーマン) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 795kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ピーマンの肉詰めと温野菜 (スパゲティー じゃがいも) 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ 糸こんにゃく にんじん いんげん)	エネルギー 656kcal	ご飯 豚肉とキムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) 甘酢きくらげ (にんじん きゅうり きくらげ)	エネルギー 607kcal	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) トマトサラダ (トマト 玉ねぎ グリーンアスパラ)	エネルギー 706kcal	わかめご飯 (米 わかめ) ぎせい豆腐 (卵 鶏肉 豆腐 干しいたけ にんじん ねぎ) ■春キャベツのわさびじょうゆ和え (かまぼこ キャベツ もやし)	エネルギー 623kcal
	2 4(月)		2 5(火)		2 6(水)		2 7(木)		2 8(金)		2 9(土)		3 0(日)	
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) まぐろフレーク 赤ちくわ たくあん ヤクルト	エネルギー 447kcal	テーブルロール チーズロール オムレツと生野菜 (レタス トマト) ポトフ (ウィンナー 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ) ジョア	エネルギー 635kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ ぶ 玉ねぎ) れんこんさんぴら 昆布佃煮 奈良漬け ヤクルト	エネルギー 481kcal	テーブルロール あんパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん ビーマン 玉ねぎ) 牛乳 バナナ	エネルギー 610kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 野菜天 白菜漬け	エネルギー 473kcal	テーブルロール チョコフラワー ハムと野菜の玉子とじ (卵 ハム キャベツ) コーヒー チーズ	エネルギー 542kcal	ご飯 みそ汁 (さつまいも 玉ねぎ 油あげ ねぎ) いわしの佃煮 カニカマ べったら漬け	エネルギー 445kcal
昼食	麦ご飯 (米 押し麦) いちご 鶏肉の塩麹焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 白菜のごま和え (ごま ちくわ 白菜 にんじん もやし)	エネルギー 806kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 いか えび うすら玉子 白菜 にんじん ビーマン 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 858kcal	ごまボン酢牛丼 (米 牛肉 玉ねぎ) 五目揚げと大根の煮物 (五目揚げ 大根 いんげん) みそ汁 (ぶ ねぎ)	エネルギー 803kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (レタス 紫キャベツ 玉ねぎ かいわれ) ■春キャベツ塩昆布和え (キャベツ もやし 塩昆布)	エネルギー 803kcal	厨房おすすめランチ		ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) マカロニサラダ (マカロニ 卵 にんじん きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 828kcal	中華おこわ (もち米 豚肉 干えび たけのこ しょうが ねぎ) ■春キャベツと豚肉のコク旨炒め (豚肉 春キャベツ 玉ねぎ にんじん) 中華和え (きゅうり もやし くらげ ごま)	エネルギー 771kcal
夕食	ご飯 ぶり大根 (ぶり 大根 にんじん みつば) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり にんじん)	エネルギー 821kcal	ピラフ ジャーマンポテト (ベーコン じゃがいも 玉ねぎ パセリ) パンプキンスープ (牛乳 かぼちゃペースト)	エネルギー 768kcal	ご飯 たららのムニエルと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 青菜のお浸し (ちくわ 小松菜 にんじん もやし ごま)	エネルギー 572kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風煮物 (牛肉 揚げ豆腐 卵 白菜 京ねぎ ごぼう しめじ 糸こんにゃく) 長いものわさびじょうゆ和え (かまぼこ 長いも きゅうり)	エネルギー 651kcal	ご飯 エビマヨと和え物 (ごま キャベツ もやし) 高野豆腐の五目煮 (鶏肉 高野豆腐 にんじん ごぼう 干しいたけ いんげん)	エネルギー 847kcal	ご飯 肉団子のからめ煮 (肉団子 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ビーマン) 白菜サラダ (ハム 白菜 きゅうり りんご レーズン)	エネルギー 746kcal	ご飯 さけのチーズ焼きとオニオンフライと温野菜 (ブロッコリー) 小松菜とツナの和え物 (ツナ 小松菜 にんじん)	エネルギー 758kcal
	3 1(月)													
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ 大根 にんじん ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 ウィンナー 小魚佃煮	エネルギー 465kcal	●3月18日(火) とんちゃん丼											
昼食	カツカレー (豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) かいわれサラダ (干エビ かいわれ きゅうり わかめ) 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 838kcal	●3月28日(金) 厨房おすすめランチ「春づくし弁当」											
夕食	雑穀ご飯 (米 雑穀米) 鶏肉のガリバタしょうゆ焼き (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん) 酢の物 (ちりめん かまぼこ きゅうり わかめ 大根 にんじん)	エネルギー 774kcal	■季節メニュー 3月1日・6日朝食 旬のかんきつ 3月 2日昼食 春キャベツのゆかり和え 3月 3日夕食 散らし寿司 ひなあられ 3月 4日昼食 ひじきご飯 酢みそ和え 3月 9日夕食 春キャベツのごま和え 3月11日夕食 豚肉と春キャベツのバターじょうゆ炒め 3月13日夕食 ひじきサラダ 3月23日夕食 キャベツのわさびじょうゆ和え 3月28日昼食 鯛めし 3月27日昼食 春キャベツの塩昆布和え 3月30日昼食 春キャベツと豚肉のコク旨炒め											

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。

※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。

●3月18日(火) とんちゃん丼

滋賀県高島市のご当地B級グルメです。
高島市では、鶏肉を「とんちゃん」と呼ぶことから名づけられたこってりであっさりとした鶏肉の甘辛い味噌タレ料理です。別名で「味付けかしわ」とも呼ばれる。滋賀県高島市の家庭でも食べられているソウルフードです。



●3月28日(金) 厨房おすすめランチ「春づくし弁当」

■たいめし

- ・さわらの塩焼きと旬野菜の付け合わせ
- ・鶏肉と野菜の天ぷら盛り合わせ
- ・青菜のお浸し
- ・桜餅



