



3月	月	火	水	木	金	土					
	1	2	☆ひな祭り☆ 3	4	5	6					
かみなり豆腐 ひじき煮 いんげんの辛し和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらか大福	カロリー 622 塩分 2.9 カロリー 98	鮭のムニエル 白菜の洋風煮浸し かにかまと胡瓜の酢の物 ご飯・トマトスープ・果物 ☆おやつ☆ マンゴープリン	カロリー 544 塩分 3.5 カロリー 76	彩りちらし寿司 豆乳茶碗蒸し 菜の花のお浸し あさりのすまし汁・果物 ☆おやつ☆ 三色ケーキ	カロリー 570 塩分 3.1 カロリー 83	アジの漬け焼き れんこんの煮物 さつま芋のサラダ ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ クリームコンフェ	カロリー 576 塩分 2.6 カロリー 45	牛肉のポン酢炒め 里芋の煮っころがし ほうれん草のじゃこ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおかき	カロリー 468 塩分 3.1 カロリー 86	赤魚の昆布茶焼き イカのにんにく炒め チンゲン菜の湯葉和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 今川焼き	
	8	9	10	11	12	☆今月の行事食☆ 13					
カレイのたらこ マヨ焼き きんぴらごぼう 春菊のとろろ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかみたらしだんこ	カロリー 582 塩分 3.2 カロリー 79	揚げ鶏の葱ソース 冬瓜の旨煮 もやしの香和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ 長芋まんじゅう	カロリー 626 塩分 2.9 カロリー 65	白身魚のレモン ソースかけ 南瓜のソテー マカロニサラダ ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ 厚切りチョコバウム	カロリー 522 塩分 2.8 カロリー 97	肉じゃが 春雨の炒め物 チンゲン菜の海苔和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ワッフル	カロリー 640 塩分 3 カロリー 101	さばの野菜あんかけ ピーマンと竹輪のマヨ炒め 焼き茄子 ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お茶まんじゅう	カロリー 617 塩分 2.9 カロリー 52	海老と春野菜の天ぷら 炊き合わせ ほうれん草の白和え 深川飯・赤だし・果物 ☆おやつ☆ プチシュークリーム	カロリー 647 塩分 3.5 カロリー 98
	15	16	17	18	19	☆春分の日☆ 20					
鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 イカの酢味噌和え 菜めし・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ カステラ	カロリー 607 塩分 3.3 カロリー 73	白身魚の海苔塩 パン粉焼き れんこんのたらこ炒め 小松菜の湯葉和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ ドームカスタードケーキ	カロリー 557 塩分 3.1 カロリー 117	ハッシュドビーフ もやし炒め 白菜の酢の物 ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ プリン	カロリー 631 塩分 3.3 カロリー 63	中華丼 里芋の煮物 キャベツのさっぱり梅和え スープ ☆おやつ☆ 酒まんじゅう	カロリー 544 塩分 3 カロリー 68	ポークチャップ 茄子の揚げ浸し グリーンサラダ ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ メープルプチケーキ	カロリー 620 塩分 3.2 カロリー 90	さわらの山椒焼き じゃが芋のほっくり煮 ほうれん草のおかか和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ やわらかおはぎ	カロリー 555 塩分 3.3 カロリー 90
	22	23	24	25	26	27					
具だくさんカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト スープ ☆おやつ☆ リングドーナツ	カロリー 617 塩分 3.5 カロリー 93	牛肉の野菜蒸し 豆ひじき かにかまのわさび酢和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰	カロリー 540 塩分 3.3 カロリー 96	アジの塩焼き えんどうの卵とじ 春雨サラダ・果物 炊き込みご飯・味噌汁 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰	カロリー 541 塩分 3.3 カロリー 96	豚肉の生姜焼き ふろふき大根 チンゲン菜の柚子和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰	カロリー 568 塩分 3.3 カロリー 96	サーモンフライ れんこんの黒胡椒炒め なめこおろし ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ お誕生日ケーキ 🍰	カロリー 721 塩分 3 カロリー 96	鶏肉の バーベキューソース 白菜の煮浸し もやしの胡麻和え ご飯・スープ・果物 ☆おやつ☆ レモンケーキ	カロリー 567 塩分 3.3 カロリー 70
	29	30	31								
牛肉のオイスター炒め 煮奴 ふきのくろみ和え ご飯・すまし汁・果物 ☆おやつ☆ どら焼き	カロリー 575 塩分 3 カロリー 104	かき揚げ 大根の旨煮 菜の花のお浸し ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ 桃のムース	カロリー 607 塩分 2.6 カロリー 53	豚肉のビーフン炒め 五目豆 春菊のピーナツ和え ご飯・味噌汁・果物 ☆おやつ☆ チョコワッフル	カロリー 533 塩分 3.2 カロリー 71						