



お献立  
四季菜



<p>3月2日(月)</p> <p>チキンステーキ 油淋ソース 花天/小松菜の胡麻和え 若芽の酢の物 大根の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 16.5g F 11.1g C 67g Na 3.2g</p>	<p>3月3日(火)</p> <p>菜の花と筍のコロッケ お魚串団子/菜の花のピーナッツ和え がんも煮 マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p></p> <p>E 599kcal P 13.5g F 18.7g C 80.8g Na 2.6g</p>	<p>3月4日(水)</p> <p>鶏竜田の野菜甘酢あん 平焼き/赤平天 卵の花 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 16.9g F 13.2g C 75.2g Na 2.9g</p>	<p>3月5日(木)</p> <p>サゴシの幽庵焼き オムレツ/インゲンソテー こんにゃく金平 和風ひじきサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 437kcal P 17.3g F 7.5g C 73.5g Na 3.8g</p>	<p>3月6日(金)</p> <p>家常豆腐 クリーミーフライ 大学芋 シルバーサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 494kcal P 10g F 13.8g C 80.5g Na 1.9g</p>
<p>3月9日(月)</p> <p>メバルの胡麻照り焼き 生姜天/インゲンのごま和え さつまいもサラダ 中華春雨 日替わりご飯</p> <p>E 438kcal P 15.2g F 7.3g C 76.2g Na 3.1g</p>	<p>3月10日(火)</p> <p>ハンバーグ トマトソース フライドポテト ブロッコリーとツナのソテー ツイストマカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 558kcal P 14g F 24.8g C 71.3g Na 2.6g</p>	<p>3月11日(水)</p> <p>肉焼売 高野豆腐煮 茄子の生姜醤油 大根の柚子サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 443kcal P 10.8g F 15.3g C 65g Na 2.2g</p>	<p>3月12日(木)</p> <p>イカの中華炒め 生姜揚げ餃子/菜の花の煮浸し ビーンズトマト ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 403kcal P 13.8g F 8g C 68.5g Na 2.3g</p>	<p>3月13日(金)</p> <p>鱈の香味焼き 大葉香る春巻き 切干大根のナムル タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 440kcal P 16.2g F 9.7g C 70.9g Na 2.4g</p>
<p>3月16日(月)</p> <p>イカの天ぷら チリソース ミートボール/もやしと青梗菜の炒め物 かぼちゃ煮 ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 457kcal P 12.6g F 13.4g C 69.8g Na 2.6g</p>	<p>3月17日(火)</p> <p>ホキの葱味噌焼き オムレツ/小松菜の胡麻和え 竹輪煮 トマトペンネ 日替わりご飯</p> <p>E 416kcal P 17.5g F 4.7g C 74.6g Na 3g</p>	<p>3月18日(水)</p> <p>酢鶏 春巻き 大豆の煮物 牛蒡サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 526kcal P 15.3g F 15.8g C 78.7g Na 2.7g</p>	<p>3月19日(木)</p> <p>牛肉コロッケ 焼売/チンゲン菜ソテー 茄子の生姜醤油 春雨さっぱりサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 466kcal P 8.5g F 13.9g C 75.7g Na 1.3g</p>	<p>3月20日(金)</p> <p></p>
<p>3月23日(月)</p> <p>シルバーの山椒焼き オムレツ/棒さつま揚げ 大豆もやし マカロニサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 523kcal P 18.9g F 14.9g C 74.6g Na 3.2g</p>	<p>3月24日(火)</p> <p>栗かぼちゃコロッケ/彩り野菜のつくね巻き 焼売/つきこんの金平 竹輪とわかめのぬた ポテトサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 480kcal P 12.1g F 12.3g C 80.1g Na 3g</p>	<p>3月25日(水)</p> <p>鮭の唐揚げ 野菜あん ウインナー/インゲンの炒め物 高野豆腐煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 467kcal P 16.2g F 14.5g C 65.9g Na 2.6g</p>	<p>3月26日(木)</p> <p>豚肉と厚揚げの味噌炒め オムレツ/青梗菜のソテー もやしのナムル 白菜の韓国風サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 391kcal P 13.1g F 10.1g C 64.1g Na 3.1g</p>	<p>3月27日(金)</p> <p>サーモンフライ タルタルソース あらびきフランク/小松菜のピーナッツ和え 煮物 パンプキンサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 512kcal P 11.9g F 19.5g C 70.6g Na 2.5g</p>
<p>3月30日(月)</p> <p>ハンバーグ おろしソース 栗とさつまいものおつまみ揚げ 茄子のトマト煮 白菜サラダ 日替わりご飯</p> <p>E 495kcal P 13.1g F 15.4g C 75.1g Na 2.9g</p>	<p>3月31日(火)</p> <p>メバルの生姜焼き ウインナー/若芽のナムル 田舎煮 タマゴサラダ 日替わりご飯</p> <p>E 408kcal P 17g F 10g C 60.9g Na 3.3g</p>	<p></p>		

※食材の都合により予告なくメニューを変更することがございますので、予めご了承ください。

※E…エネルギー P…蛋白質 F…脂質 C…炭水化物 Na…塩分