

3月	2日(月)	3日(火)ひな祭り献立	4日(水)世界の料理・ハンガリー	5日(木)	6日(金)
★ゆかりごはん みそ汁 鯖の塩焼き ★金平ごぼう しっとり饅頭(吹雪)	★ちらし寿司 清汁 がんもの含め煮 やわらかいちごプリン		パン グヤージュ  カリフラワーと枝豆のマヨサラダ オレンジ	たらこスパゲッティ グリーンサラダ 生チョコプチケーキ	ごはん たっぷり葱生姜スープ かき玉あんかけ豆腐 春雨サラダ キウイフルーツ
598/25.3/3.7	653/20.1/4.0		639/34.6/3.1	616/24.7/2.5	629/26.9/3.5
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)ホワイトデー	
キーマカレー ブロッコリーとコーンの和え物 カルシウムヨーグルト	アジフライサンド 野菜スープ もやしのカレーサラダ バナナ	ごはん みそ汁 お好み焼き風つくね焼き ほうれん草の柚子和え りんご	ごはん 清汁 ★すき焼き風 キャベツと胡瓜のゆかり和え オレンジ	空豆とチーズのペンネ ミモザサラダ ★イチゴショートケーキ  紅茶	
641/24.9/3.1	594/32.1/3.6	621/29.6/3.1	546/25.4/3.3	625/24.0/2.6	
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
海老ピラフ コーンポタージュ 南瓜サラダ プリン	パン かぶのスープ ハンバーグ&海老フライ りんご	山菜そば 切干大根のフレンチサラダ ★しっとりどら焼き <small>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</small>	天津飯 わかめスープ チンゲン菜とハムの中華和え ひとくち桃まん		
664/20.2/3.5	648/28.7/3.9	654/26.1/8.5	615/23.8/3.7		
23日(月)	24日(火)	25日(水)世界の料理・アメリカ	26日(木)	27日(金)	
ごはん みそ汁 チキンカツ 胡麻味噌和え フルーチェ(ミックスベリー)	ためきうどん 胡瓜とワカメのツナマヨ和え 練り切り <small>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</small>	パン  クラムチャウダー  コールスローサラダ キウイフルーツ	豚丼 みそ汁 いんげんのおかか和え オレンジ	竹の子ごはん 清汁 赤魚の塩焼き ふきの炊き合わせ 蒸し饅頭	
728/32.2/4.1	632/22.7/7.0	630/25.5/3.9	611/31.7/3.5	610/27.9/4.0	
30日(月)	31日(火)世界の料理・スペイン				
★味噌ラーメン 餃子 カクテルゼリー <small>麺の汁を全て飲んだ時の値です。</small>	パン  バカラオ風 スパゲティサラダ バナナ		発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば <b>塩分量は約半分以下になります。</b>		
655/26.5/10.6	628/30.3/3.4	← <b>カロリー/たんぱく質/塩分</b>			

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。