

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) 598/25.3/3.7	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 カフェオレ 	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 646/27.2/3.5
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 641/24.9/3.1	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 	白身魚フライサンド 野菜スープ もやしのカレーサラダ バナナ 	ごはん 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 
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 664/20.2/3.5	山菜そば 切干大根のフレンチサラダ しっとりどら焼き 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	パン かぶのスープ ★ハンバーグ&海老フライ りんご	天津飯 わかめスープ チンゲン菜とハムの中華和え 杏仁豆腐	
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) 762/32.8/4.1	たぬきうどん 胡瓜とワカメのツナマヨ和え もみじ饅頭 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	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 鯛焼き
30日(月)	31日(火)	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 塩分量は約半分以下になります。		
味噌ラーメン 餃子 カクテルゼリー 麺の汁を全て飲んだ時の値です。 655/26.5/10.6	チキンライス じゃがいもとベーコンのポタージュ 大根サラダ バナナ 683/25.9/3.2			
655/26.5/10.6		683/25.9/3.2		カロリー/たんぱく質/塩分

★←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。