





2018.3献立表

月	火	水	木	金
			1	2
			バターチキンカレー 豆サラダ フルーツ  ( 6 5 0 kcal )	いなり寿司 筑前煮 梅和え  ( 5 0 0 kcal )
5	6	7	8	9
ラザニア風グラタン ポテトフライ コールスローサラダ  ( 6 0 0 kcal )	焼き魚 さつま揚げ煮 おからのサラダ  ( 5 0 0 kcal )	チンジャオロース 胡麻酢和え 杏仁豆腐  ( 5 8 0 kcal )	茹で鶏の胡麻ソース がんもの野菜あんかけ 白玉フルーツ  ( 5 0 0 kcal )	ビビンバ丼 スープ  ( 5 8 0 kcal )
12	13	14	15	16
海鮮あんかけ焼きそば 根菜の中華炒め ブロッコリーの酢の物  ( 5 6 6 kcal )	二色丼 青菜の海苔和え 高野豆腐  ( 5 0 0 kcal )	魚のムニエル 切干大根の洋風煮 浅漬  ( 5 8 6 kcal )	ツナマヨロール・チキンサド ポテトフライ 人参サラダ 豆乳スープ  ( 6 0 0 kcal )	鶏肉の酒粕みそ漬け焼き さつま揚げ煮 わかめの酢の物  ( 5 0 0 kcal )
19	20	21	22	23
チリコンカン ポテトフライ チキンバジル和え  ( 5 0 0 kcal )	白身魚のレモンクリーム ブロッコリーソテー トマトサラダ  ( 5 0 0 kcal )		ミートパスタ ポテトフライ フルーツサラダ  ( 6 3 0 kcal )	生姜焼き 青菜の海苔和え 浅漬  ( 5 0 0 kcal )
26	27	28	29	30
鶏肉と野菜のクリーム煮 青菜のソテー 人参レーズンサラダ  ( 5 0 0 kcal )	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ピーナッツ和え  ( 6 0 0 kcal )	麻婆豆腐 ナムル 杏仁豆腐  ( 6 0 0 kcal )	魚のキノコあんかけ もやしの胡麻酢和え かぼちゃサラダ  ( 5 0 0 kcal )	豚丼 彩り野菜の炒めもの カレー風味マカロニサラダ  ( 5 0 0 kcal )

エネルギーkcalは、白米を含んだ数値となっています。(麺・パン類メニューを除く)

仕入れの状況により、食材・メニューが変更となる場合がございます。予めご了承ください。

