

3月 朝食メニュー

1 (火)

納豆
小松菜の辛子和え
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
鶏肉と高野豆腐の玉子とし
若芽の酢の物

カロリー 161 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 8.6 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.6 g

2 (水)

牛肉とふきのしくれ煮
大豆と椎茸の煮物
キャベツの塩昆布和え
野菜の味噌煮込み
菜の花と錦糸玉子のおひたし

カロリー 263 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 14.0 g
炭水化物 23.1 g 塩分 2.1 g

3 (木)

ロールキャベツの白味噌仕立て
切干大根のカレーさんびら
さつまいものレモン煮
豆腐のかに風あなか汁
たたきごぼう

カロリー 175 kcal
蛋白質 5.8 g 脂質 4.8 g
炭水化物 26.3 g 塩分 1.7 g

4 (金)

納豆
メンマの中華和え
はんぺん煮
豚肉と里芋の煮物
春菊のなめこ和え

カロリー 142 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 4.9 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.8 g

5 (土)

大根と鶏肉のバター醤油
うま塩キャベツ
切昆布煮
高野豆腐の味噌煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 212 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 12.2 g
炭水化物 13.9 g 塩分 2.4 g

6 (日)

じゃが芋のテミグラスソース
菜の花のツナ炒め
オニオンソテー
竹の子と春雨のスーフ煮
れんこんサラダ

カロリー 237 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 12.5 g
炭水化物 24.8 g 塩分 1.5 g

7 (月)

しめじの中華玉子とし
花魁煮
大根の梅和え
五色煮
揚げナスのめかぶ和え

カロリー 163 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 8.8 g
炭水化物 13.7 g 塩分 2.5 g

8 (火)

納豆
ふきの含め煮
切干大根煮
豚バラのすき焼き煮
中華サラダ

カロリー 167 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 8.3 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g

9 (水)

カジキの和風煮
カリフラワーの甘酢漬け
昆布の佃煮
蕪のどぼろ煮
法蓮草のごま和え

カロリー 170 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 4.6 g
炭水化物 22.6 g 塩分 2.0 g

10 (木)

温泉玉子
野菜笹かまぼこ
若布の塩こうじ和え
豚バラと根菜の白味噌煮
白菜の生姜和え

カロリー 185 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.6 g

11 (金)

納豆
コンニャクとごぼうのきんぴら
一夜漬(大根)
鶏団子の中華風
もずくの酢の物

カロリー 142 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 11.3 g
炭水化物 14.8 g 塩分 2.1 g

12 (土)

高野豆腐と法蓮草の含め煮
カリフラワーのピーナッツ味噌和え
切干大根のおから煮
牛肉の甘酢炒め
マカロニマリーネサラダ

カロリー 212 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 11.3 g
炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g

13 (日)

チーズオムレツ
インゲンソテー
焼きそば
和風ポトフ
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 159 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 5.6 g
炭水化物 19.3 g 塩分 2.0 g

14 (月)

寄せ豆腐のうすあん
ぜんまいとミンチの煮物
スナッフえんどう
大根と豚肉の甘辛煮
春菊とごまポン酢和え

カロリー 230 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 14.4 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.3 g

15 (火)

納豆
切干と人参のハリハリ
ジャガ芋の中華炒め
じぶ風煮物
マカロニサラダ

カロリー 186 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.5 g

16 (水)

温泉玉子
れんこんとさつまいもの煮物
金時豆煮
チャフチェ
おくらのとろろ和え

カロリー 211 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.8 g
炭水化物 21.6 g 塩分 1.9 g

17 (木)

炊き合せ
なめこと若芽のサッと煮
菜の花と竹輪の辛子和え
麩の野菜あんかけ
三色和え

カロリー 201 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.4 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.5 g

18 (金)

納豆
キャベツの酢漬け
竹の子と人参のおかか煮
ネギ味噌炒め
青菜のおろし和え

カロリー 123 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 3.4 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.4 g

19 (土)

豚肉としめじの生巻バター風味
竹輪の五色さんびら
法蓮草と油揚げの煮物
じゃが芋と椎茸の煮物
フロココリーのツナマヨ和え

カロリー 241 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 13.2 g
炭水化物 20.1 g 塩分 2.1 g

20 (日)

鶏肉と野菜のクリーム煮込み
ミックスソテー
カリフラワーのピクルス
スパゲッティイタリアン
コールスローサラダ

カロリー 159 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 5.6 g
炭水化物 19.3 g 塩分 2.0 g

21 (月)

大根の味噌煮
ひじき煮
ひとくちがんも煮
麩と豚肉のチャンフルー
若芽としらすのおひたし

カロリー 230 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 14.4 g
炭水化物 15.6 g 塩分 2.3 g

22 (火)

納豆
なめこおろし
鶏ミンチと小松菜の煮物
ツナの玉子とし
フロココリーのゴマ和え

カロリー 186 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.5 g

23 (水)

鶏肉ピーマン炒め
白花豆煮
なすの中華風南蛮漬け
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

カロリー 211 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.8 g
炭水化物 21.6 g 塩分 1.9 g

24 (木)

温泉玉子
さつまいもの味噌炒め
さつまいもの土佐煮
豚肉と大根のごま煮
小松菜の柚子和え

カロリー 201 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 8.4 g
炭水化物 20.6 g 塩分 2.5 g

25 (金)

納豆
はんぺん煮
切干と法蓮草のおひたし
筑前煮
ごぼうのめかぶ和え

カロリー 123 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 3.4 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.4 g

26 (土)

豚肉と厚揚げの煮物
ふきのかつお煮
カリフラワーの甘酢和え
春雨の五目炒め
マセドニアンサラダ

カロリー 241 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 13.2 g
炭水化物 20.1 g 塩分 2.1 g

27 (日)

ロールキャベツのスーフ煮
フロココリー
さつまいものケチャップ煮
焼きそば
法蓮草とハムのマリーネ

カロリー 177 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 4.6 g
炭水化物 25.9 g 塩分 2.3 g

28 (月)

がんもと白菜の煮物
小松菜のナムル
竹輪の辛子炒め
ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

カロリー 182 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 6.6 g
炭水化物 20.7 g 塩分 3.6 g

29 (火)

納豆
れんこんとさつまいもの煮物
一夜漬(白菜・人参)
鶏団子の中華風
菜の花ときのこの和え物

カロリー 162 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 8.3 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g

30 (水)

鶏肉と厚揚げの煮物
昆布の佃煮
花魁煮
三色炒め煮
青菜のわさび和え

カロリー 216 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 7.8 g
炭水化物 24.5 g 塩分 1.8 g

31 (木)

豆腐と豚肉の和風煮
インゲンソテー
白菜の梅しそマヨネーズ和え
じゃが芋と椎茸の煮物
大根の塩昆布和え

カロリー 226 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 12.5 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 g



3月 昼食メニュー

1(火) 肉団子の甘酢煮
法蓮草と油揚げの煮物
メンマのごま炒め
大根とツナの炒め物
スパゲティサラダ

カロリー 284 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 14.3 g
炭水化物 28.3 g 塩分 3.2 g

2(水) ナスと鶏肉のしぎ焼
一夜漬(大根・人参)
五目のうの花
厚揚げとふきの煮物
マセドニアンサラダ

カロリー 328 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 20.5 g
炭水化物 19.6 g 塩分 2.5 g

3(木) 焼豆腐ときこの生姜あんかけ
人参しりしり
根菜の柚子マリネ
鶏ミンチと小松菜の煮物
あさりどひじきのあさり煮
ちらし寿司(含むせ酢・トッピング具材)

カロリー 273 kcal
蛋白質 17.8 g 脂質 6.7 g
炭水化物 34.7 g 塩分 4.3 g

4(金) 鶏肉の韓国風炒め
インゲンソテー
野菜の三杯酢
蕪のとうとう煮
南瓜とツナのサラダ

カロリー 275 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 14.4 g
炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g

5(土) オムレツの甘酢生姜あん
一口ナスのオランダ煮
白花豆煮
野菜のチリソース煮
キャベツのピーナッツ和え

カロリー 244 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 10.5 g
炭水化物 27.5 g 塩分 2.1 g

6(日) あぶらかれいみぞれ煮
一夜漬(白菜・小松菜)
コンニャクの辛味炒め
野菜炒め
南瓜サラダ

7(月) えびのケチャップ炒め
大豆と人参の煮物
法蓮草ソテー
豚肉とじゃが芋の昆布煮
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

8(火) 揚げ出し豆腐
ぜんまい煮
キャベツの漬物柚子風味
鶏肉ピーマン炒め
春菊のおひたし

9(水) さわら味噌焼
大学芋
青菜と高野豆腐の煮物
豚肉と野菜の生姜炒め
なめこおろし

10(木) マイルドカレー
生しめじのイタリアン
チンゲン菜ソテー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

11(金) ささみ大葉フライ
れんごんの土佐煮
野菜のおひたし
五目巾着煮
インゲンとツナのマスタード和え

12(土) フリの照焼
若竹煮
きのこの佃煮
さつま芋と豚肉の揚煮
パンバンジーサラダ

カロリー 206 kcal
蛋白質 16.8 g 脂質 7.3 g
炭水化物 19.5 g 塩分 2.2 g
13(日) キャベツメンチ
ピーマンのおかか和え
ごま昆布
豆腐としめじのとうろみ煮
菜の花のおひたし

カロリー 225 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 9.3 g
炭水化物 24.0 g 塩分 2.6 g
14(月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
オクラのペペロンチーノ
ひじきと大豆の煮物
麩の玉子とじ
マリーネサラダ

カロリー 249 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 15.2 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.8 g
15(火) ホッケの磯辺焼
菜の花と錦糸玉子のおひたし
メンマのおかか煮
豚バラと白菜のクリーム煮込み
若芽の酢の物

カロリー 249 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 9.3 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.5 g
16(水) 鶏もも竜田揚げ
人参グラッセ
コーンと挽肉の炒め物
ふきと大根のスーフ煮
マッシュサラダ

カロリー 414 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 25.4 g
炭水化物 36.8 g 塩分 3.2 g
17(木) メバルのバジルオリーブ焼
スパトマト炒め
ピーマンソテー
クラムチャウダー
ハムとフロッコリーのマリーネ

カロリー 326 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 22.7 g
炭水化物 19.1 g 塩分 1.4 g
18(金) 肉団子の中華炒め
小松菜のナムル
ひじきとベーコンの煮物
豆腐の柚子あんかけ
春雨の酢の物

カロリー 289 kcal
蛋白質 18.5 g 脂質 13.5 g
炭水化物 21.7 g 塩分 2.0 g
19(土) フリの西京焼
コンニャクの辛味炒め
切昆布煮
さつま芋の小豆煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 247 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 12.5 g
炭水化物 27.0 g 塩分 1.6 g
20(日) 豚ヒレ肉の酢豚
ふきと人参の甘露煮
塩枝豆
さつま揚げと小松菜の煮びたし
明太ポテトサラダ

カロリー 282 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 18.4 g
炭水化物 16.3 g 塩分 2.2 g
21(月) 肉カボチャ
スナッフえんどう
白滝とチンゲン菜の煮物
豆腐のかに風あんかけ
野菜のピーナッツ和え

カロリー 176 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 13.1 g 塩分 2.1 g
22(火) キーマカレー
青じそパスタ
オクラのペペロンチーノ
フレーンオムレツ
キャベツサラダ

カロリー 286 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 16.2 g
炭水化物 22.1 g 塩分 2.0 g
23(水) 豚肉のおろし煮
おからと玉ねぎのサラダ
アスパラ
ゴロゴロ野菜の塩炒め
春雨のピーナッツ和え

カロリー 220 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 10.9 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g
24(木) 白身魚の和風あん
きんぴられんこん
高野豆腐煮
菜の花とベーコンのパスタ
もずくの酢の物

カロリー 182 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 6.6 g
炭水化物 22.7 g 塩分 2.2 g
25(金) 麻婆豆腐
人参のレモン煮
インゲン
麩とえのきのさっと煮
フロッコリーのサラダ

カロリー 284 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 10.1 g
炭水化物 33.1 g 塩分 1.5 g
26(土) えび団子の炊き合せ
なすのトトロ口生姜煮
ぜんまい煮
キャベツと豚肉の味噌炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 228 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 7.3 g
炭水化物 29.1 g 塩分 2.7 g
27(日) ポークジンジャー
五色煮豆
若芽とパインの酢の物
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

カロリー 241 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 7.9 g
炭水化物 33.3 g 塩分 2.5 g
28(月) 白身フライ
高野豆腐の含め煮
人参のきんぴら
じぶ風煮物
オクラのごま和え

カロリー 375 kcal
蛋白質 17.7 g 脂質 19.9 g
炭水化物 31.6 g 塩分 3.1 g
29(火) 天津飯
ジャガ芋ソテー
若竹煮
蒸しシュウマイ
こんにゃくの中華和え

カロリー 336 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 24.4 g
炭水化物 18.3 g 塩分 2.2 g
30(水) 赤魚の甘辛タレ
一口ナスのオランダ煮
ふきの含め煮
牛肉の柳川風煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 249 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 9.8 g
炭水化物 23.9 g 塩分 2.0 g
31(木) 鶏肉のレモン風味焼
さつま芋の甘露煮
野菜笹かまぼこ
蕪のどぼろ煮
春菊のおひたし

カロリー 260 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 10.0 g
炭水化物 27.2 g 塩分 2.6 g

カロリー 304 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 20.4 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 306 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 14.8 g
炭水化物 31.3 g 塩分 3.0 g

カロリー 227 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 12.0 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g



3月 夕食メニュー

1(火) 焼肉塩炒め
スナッフえんどう
蒸し鶏のヘルシー和え
海老と野菜のマヨソース
さつまいの土佐煮

2(水) ハムカツ
金時豆煮
三色炒め煮
豚肉と白菜のトマト煮込み
おくらのとろろ和え

3(木) チキンピカタ
バジルスパ
ピーマンソテー
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャベツの白だし和え

4(金) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
フレンチマカロニ
ふきのきんぴら
竹輪と玉ねぎの卵とし
蒸し野菜の塩こうじ和え

5(土) ホッケの幽庵焼
切干と小松菜の煮物
カリフラワーの煮物
豚バラと白菜のクリーム煮
若芽としらすのおひたし

カロリー 347 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 21.2 g
炭水化物 23.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 13.0 g
炭水化物 29.3 g 塩分 1.4 g

カロリー 313 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 19.2 g
炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 321 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 20.4 g
炭水化物 23.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 7.3 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.5 g

8(火) オニオンソースハンバーグ
菜の花
ミックスソテー
じゃが芋と人参のカレー炒め
フロッコリーのカニカママヨネーズ

9(水) 鶏肉のマーマレード煮
インゲンと人参のグラッセ
野菜トマトビーンズ
油揚げの玉子とし
ハムの和風サラダ

10(木) 肉団子の柚子風味野菜あん
人参と若芽の酢の物
ふきのかつお煮
春菊と豚肉の炒め物
キャベツとベーコンの和え物

11(金) 豚バラとキャベツの山椒炒め
ひじきの五目煮
竹輪と菜の花の煮物
麩とえのきのさっと煮
人参と春雨のサラダ

12(土) 大根と鶏肉の煮物
玉子煮
人参煮
ベーコンと野菜のソテー
白菜のおかかポン酢和え

6(日) おでん
根菜のごま酢炒め
春菊のおかか和え
里芋のかに風あんかけ
パンサンスー

6(月) 照焼チキン
アスパラ
人参グラッセ
豆腐の五目煮
キャベツサラダ

カロリー 184 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 3.7 g
炭水化物 30.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 217 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 10.7 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 200 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 6.9 g
炭水化物 22.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 338 kcal
蛋白質 17.6 g 脂質 21.7 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 233 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 11.1 g
炭水化物 21.8 g 塩分 2.8 g

カロリー 346 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 24.4 g
炭水化物 19.8 g 塩分 2.3 g

カロリー 209 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 10.4 g
炭水化物 17.5 g 塩分 2.0 g

13(日) ポークチャップ
青じそパスタ
小松菜のおひたし
揚げナスの煮物
白菜の辛子柚子和え

14(月) 赤魚のカレー焼
ミックスソテー
若芽と春雨のサラダ
白菜のスープ煮
南瓜と枝豆のピーナッツ和え

15(火) ロールキャベツトマト煮込み
フロッコリー
きのこソテー
里芋のおろし煮
法蓮草とハムのマリーネ

16(水) 彩り八宝菜
ぜんまいとコンニャク炒め煮
さつまいの甘露煮
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢

17(木) カルピ丼
五目うの花
白菜の煮びたし
洋風肉じゃが
インゲンのごま和え

18(金) さわらの南蛮焼
大豆と椎茸の煮物
切干と挽肉のオイスター炒め
食べるトマトスープ
菜の花の粒マスタード和え

19(土) ハーフチキンソテー
チンゲン菜とピーマンソテー
人参煮
ツナあっさり煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 304 kcal
蛋白質 15.6 g 脂質 14.0 g
炭水化物 26.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 4.4 g
炭水化物 18.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 158 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 5.3 g
炭水化物 22.3 g 塩分 2.5 g

カロリー 239 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 11.4 g
炭水化物 24.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 321 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 18.3 g
炭水化物 26.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 200 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 8.5 g
炭水化物 14.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 9.9 g
炭水化物 11.1 g 塩分 1.6 g

20(日) ホッケのごま焼
コンニャクとごぼうのきんぴら
大根の甘酢漬け
ナスの挽肉炒め
青菜のおかかマヨネーズ和え

21(月) 牛焼肉炒め
切干とインゲンの煮物
油揚げと菜の花の煮物
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

22(火) えびカツ
椎茸昆布
人参しりしり
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

23(水) カレイ塩焼
きくらげとこんにゃくの佃煮
法蓮草のおひたし
豚肉豆腐
生しめじのイタリアン

24(木) 煮込みハンバーグ
チンゲン菜ソテー
大豆と人参の煮物
野菜と昆布の煮物
キャベツの白だし和え

25(金) 赤魚の磯辺焼
竹輪煮
大根と小松菜の煮物
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

26(土) ハニーマスタードチキン
オニオンソテー
青梗菜の胡麻豆板醤和え
じゃが芋と人参のカレー炒め
スパゲティサラダ

カロリー 223 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 11.9 g
炭水化物 12.7 g 塩分 1.8 g

カロリー 402 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 26.9 g
炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 15.1 g
炭水化物 24.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 18.7 g 脂質 5.1 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.5 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 10.1 g
炭水化物 21.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 131 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 3.3 g
炭水化物 12.8 g 塩分 2.1 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 15.8 g
炭水化物 21.9 g 塩分 2.1 g

27(日) アジの昆布醤油焼
ごぼう巻
ピーマンのおかか和え
油揚げの玉子とし
大根の梅和え

28(月) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
塩枝豆
ナスの油炒め
白菜のスープ煮
春雨のサラダ

29(火) あぶらかれい味噌煮
きくらげの甘酢和え
うま塩キャベツ
豆腐の五目煮
能登産かぼちゃ芋のサラダ

30(水) 和風おろしハンバーグ
人参グラッセ
バジルスパ
五目巾着煮
若芽の酢の物

31(木) ます白樺焼
ピーマンソテー
ひじきとごぼうのナムル
牛肉と春雨の炒め物
野菜の三杯酢

カロリー 195 kcal
蛋白質 17.5 g 脂質 6.3 g
炭水化物 17.2 g 塩分 2.8 g

カロリー 333 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 21.2 g
炭水化物 16.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 212 kcal
蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g
炭水化物 18.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 8.5 g
炭水化物 21.7 g 塩分 1.6 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 13.3 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.7 g

