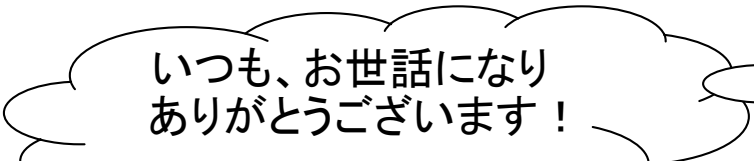


2015年 3月度 献立表



日	曜	献立	Kcal	日	曜	献立	Kcal
2	月	白身魚の甘酢あん・サツマイモの天ぷら・ほうれん草のおかか和え・ゆかりごはん・フルーツ・わかめスープ ホキ・玉ねぎ・人参・スパゲティ・さつまいも・ほうれん草	372	18	水	コロッケ&エビフライ・ほうれん草と人参のお浸し・南瓜煮・昆布ごはん・フルーツ・コーンスープ じゃがいも、玉ねぎ、エビ、卵、スパゲティ、ほうれん草、人参、南瓜	376
3	火	ひなちらし・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・ブロッコリー胡麻和え・桃プリン・お吸い物 人参、椎茸、高野豆腐、卵、のり、桜でんぶ、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリー、牛乳	362	19	木	クリームシチュー・イタリアンスパゲティ・ブロッコリーの胡麻和え・ピラフ・フルーツ・コンソメスープ 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、スパゲティ、ウインナー、コーン、ブロッコリー	398
4	水	デミグラスハンバーグ・スパゲティサラダ・小松菜煮浸し・鮭フレークごはん・フルーツ・コーンスープ 合ミンチ・玉ねぎ・卵・キャベツ・ブロッコリー・スパゲティ・人参・コーン・小松菜	368	20	金	さわらの照焼き・炊き合わせ・竹輪カレー天・ゆかりごはん・フルーツ・味噌汁 鯖、スパゲティ、ブロッコリー、人参、がんも、大根、竹輪	329
5	木	鶏ちゃん風野菜炒め・高野豆腐の卵とじ・磯辺揚げ・昆布ごはん・フルーツ・味噌汁 鶏肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、高野豆腐、卵、青ねぎ、竹輪・青のり	371	21	土	サンドイッチ・コロッケ・エビフライ・ポテトサラダ・卵焼き・ゼリー パン、卵、ツナ、鶏肉、レタス、じゃがいも、玉ねぎ、エビ、人参	352
6	金	キーマカレー・さつまいもレモン煮・シェルマカロニサラダ・ターメリックライス・フルーツ・コンソメスープ 合ミンチ、玉葱、人参、なす、大豆、コーン、さつまいも、レモン、シェルマカロニ、	365	23	月	白身魚のカレーマヨ焼き・人参グラッセ・小松菜お浸し・ラザニア風ペンネ・かつおごはん・フルーツ・味噌汁 ホキ、キャベツ、人参、小松菜、合ミンチ、玉ねぎ、ペンネ、チーズ	338
7	土	ナポリタン・コロッケ・ほうれん草の胡麻和え・卵焼き・ポテトサラダ・フルーツ スパゲティ、玉葱、人参、ピーマン、ウインナー、じゃがいも、卵、キャベツ、ほうれん草	401	24	火	麻婆豆腐・青梗菜と卵のソテー・中華ポテト・ごはん・フルーツ・中華スープ 合ミンチ、玉葱、人参、豆腐、青梗菜、卵、さつまいも	387
9	月	肉じゃが・ひじきコーンサラダ・かきあげ・昆布ごはん・フルーツ・味噌汁 牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんに、ひじき、コーン	352	25	水	チキン南蛮・きんぴらごぼう・コールスローサラダ・昆布ごはん・フルーツ・味噌汁 鶏肉、スパゲティ、ブロッコリー、卵、ごぼう、人参、キャベツ、コーン	378
10	火	八宝菜・肉団子の甘酢・中華ポテト・ごましおごはん・フルーツ・卵スープ 豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、うずら卵、ムキエビ、合ミンチ、さつまいも	415	26	木	ヒレカツオーロラソース・粉ふき芋・ほうれん草と人参としめじのお浸し・鮭フレークごはん・フルーツ・コーンスープ 豚肉、スパゲティ、じゃがいも、小松菜、人参、しめじ	386
11	水	チキンカットマトソース・ひじき煮・ブロッコリーミモザサラダ・かつおごはん・フルーツ・コンソメスープ 鶏肉、卵、トマト、玉ねぎ、スパゲティ、ひじき、人参、油揚げ、ブロッコリー	388	27	金	大根おろしとツナとコーンのパスタ・鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーのごま和え・卵焼き・フルーツ・コンソメスープ 大根、ツナ、コーン、スパゲティ、鶏肉、ブロッコリー、卵	367
12	木	親子煮・わかめツナサラダ・大根そぼろ煮・鮭フレークごはん・フルーツ・味噌汁 鶏肉、卵、玉ねぎ、わかめ、ツナ、人参、大根、合ミンチ	331	28	土	鶏肉のノルウェー風・ウインナー入り野菜炒め・南瓜サラダ・ゆかりごはん・フルーツ 鶏肉、スパゲティ、ブロッコリー、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン、ウインナー、南瓜、	394
13	金	焼きそば・白身魚フライ・ほうれん草お浸し・さつまいも甘煮・フルーツ・かきたま汁 豚肉、キャベツ、玉葱、人参、スパゲティ、ホキ、卵、ほうれん草、さつまいも	377	30	月	サーモンフライタルタルソース・ほうれん草と卵のソテー・大根そぼろ煮・かつおごはん・フルーツ・味噌汁 鮭、卵、スパゲティ、人参、ほうれん草、大根、合ミンチ	421
14	土	鶏の唐揚げ・ウインナー・卵焼き・ペンネアラビアータ・ブロッコリーのおかか和え・昆布ごはん・フルーツ 鶏肉、キャベツ、ウインナー、卵、ペンネ、合ミンチ、玉ねぎ、人参、ブロッコリー	384	31	火	豆腐ハンバーグおろしソース・小松菜とひき肉の春雨炒め・切干大根煮・昆布ごはん・フルーツ・卵スープ 豆腐、合ミンチ、玉ねぎ、卵、大根、スパゲティ、ブロッコリー、小松菜、春雨、切干大根、人参、油あげ	327
16	月	ポパイグラタン・テリヤキミートボール・カニカマサラダ・ケチャップライス・フルーツ・コンソメスープ ほうれん草、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、マカロニ、チーズ、牛乳、合ミンチ、キャベツ、カニカマ、コーン、人参	415	※仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。  いつも、お世話になり ありがとうございます！			
17	火	炒り豆腐・小松菜のじゃこ和え・切干大根とわかめのサラダ・かつおごはん・フルーツ・味噌汁 豆腐、鶏ミンチ、人参、玉ねぎ、青ねぎ、小松菜、じゃこ、切干大根、わかめ	322				