2025年

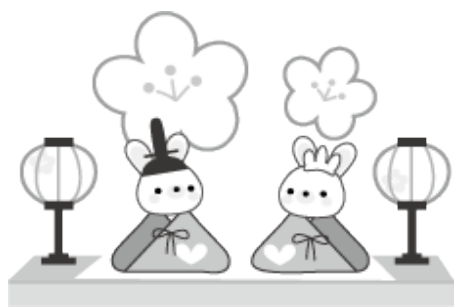
3月

メニュー紹介

7日　ハニーマスタードチキン

アメリカでは親しみのあるハニーマスタードソース。チキンナゲットに添えられて出てくるアレです。

甘いはちみつ味に少し酸味もあり、大人から子供まで大好きなソースです。

月	火	水	木	金	土	日
3 ちらし寿司 菜の花の辛子あえ 長芋の白みそ煮 若竹汁 557kcal 3.2g	4 ごはん おでん 小松菜のピーナツバターあえ なすのゴママヨあえ 汁(ほうれん草・とろろ) 589kcal 5.2g	5 ごはん 鶏肉の黒酢ねぎソース 切干大根の含め煮 ブイヨンスープ 581kcal 4.6g	6 きのことベーコンの 和風スパゲティ 豆腐と海草のサラダ 中華風卵スープ 牛乳 673kcal 4.1g	7 ごはん ハニーマスタードチキン ロシア風ポテトサラダ スープ(わかめ・小松菜) 600kcal 1.5g	8	9
10 しっぽくうどん おにぎり ブロッコリーの辛子あえ かぼちゃの田舎煮 530kcal 4.3g	11 ごはん さわらの菜種焼き 青梗菜の桜エビあえ にんじんしりしり みそ汁(男爵・わかめ) 587kcal 2.7g	12 ハンバーグカレーライス ハムとわかめの春雨サラダ スープ(セロリ・人参) 牛乳 864kcal 4.4g	13 ごはん チャプチェ風 マセドニアンサラダ ほうれん草のナムル 中華スープ 623kcal 3.1g	14 鶏のきじ焼き丼 豆腐サラダ明太子ソース みそ汁(里芋・うすあげ) 639kcal 3.9g	15	16
17 五目ごはん 焼き魚(ほっけ) 小松菜と厚揚げの炒り煮 ブロッコリーの卵いため みそ汁(玉ねぎ・芋) 515kcal 4.6g	18 ごはん 鶏じゃが ほうれん草の厚揚げあえ レンコンと大根の ゴママヨネーズあえ みそ汁(キャベツ・もやし) 573kcal 3.3g	19 ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃのゴマサラダ 豆腐と卵のとろみスープ 652kcal 2.3g	20 春分の日 	21 バターロール きのこと鶏肉の クリームシチュー レタスのミモザサラダ フルーツ缶 牛乳	22	23
24 ごはん 野菜の五目炒め ブロッコリーのごまあえ 華風あえ わかめスープ 515kcal 2.6g	25 セレクトメニュー Aきつねうどん B肉うどん おにぎり 白菜の浅漬け ほうれん草のとろろがけ	26 エビチリ卵丼 和風豆腐サラダ スープ 560kcal 2.4g	27 ごはん 鶏肉の和風グリル焼き ピーマン入りポテトサラダ ひき肉と春雨のピリ辛炒め みそ汁(えのき・木綿) 624kcal 3.0g	28 ごはん いろいろ魚フライ 根菜のきんぴら みそ汁(小松菜・うすあげ) 642kcal 2.3g	29	30
31 ごくろうさん会 (現地集合・解散)						

≪ 東 成 育 成 園 ≫