# 3月の献立表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>休園日 | 3<br>ごはん<br>Ⓡあじの磯辺天ぷら<br>いんげんのごま和え<br>ぜんまい炒め煮<br>かきたま汁<br>719kcal　3.3ｇ | 4<br>ごはん<br>Ⓡ鶏肉の唐揚げ<br>青梗菜のポン酢和え<br>たけのこ<br>れんこんのきんぴら<br>みそ汁<br>717kcal　2.6ｇ | 5<br>Ⓡミートスパゲティ<br>大豆ミート使用<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ<br>デザート<br>（珈琲ゼリー）<br>716kcal　3.6ｇ | 6<br>ごはん<br>Ⓡさばの梅香煮<br>小松菜と<br>うすあげのお浸し<br>卯の花<br>すまし汁<br>695kcal　2.8ｇ | 7　港　食事会<br>Ⓡオムライス<br>コールスローサラダ<br>温野菜オイマヨソース<br>コンソメスープ<br>832kcal　4.0ｇ | 1<br>休園日<br>8 |
| 9<br>休園日 | 10<br>Ⓡチキンカツカレー<br>スパゲティサラダ<br>ほうれん草の玉子とじ<br>コンソメスープ<br>802kcal　3.6ｇ | 11<br>≪人気投票№.１メニュー≫<br>豚にらもやしラーメン<br>きゅうりとツナの<br>和えもの<br>おにぎり<br>フルーツ（いちご）<br>878kcal　6.8ｇ | 12<br>ごはん<br>Ⓡえびフライ<br>ビーンズサラダ<br>かぼちゃの煮つけ<br>すまし汁<br>665kcal　2.6ｇ | 13<br>ごはん<br>鶏すき焼き煮<br>なめ茸おろし<br>春巻<br>みそ汁<br>736kcal　4.2ｇ | 14<br>深川めし<br>たまご豆腐<br>いわしのフライ<br>豚汁<br>752kcal　4.2ｇ | 15<br>休園日 |
| 16<br>休園日 | 17<br>ごはん<br>牛肉のチャプチェ<br>切干大根の酢のもの<br>里芋の揚げだし<br>水ギョーザスープ<br>751kcal　4.0ｇ | 18<br>ごはん<br>Ⓡ鮭の揚げ煮<br>白和え<br>大根のそぼろあん<br>すまし汁<br>653kcal　3.8ｇ | 19<br>ベーコンチャーハン<br>ポテトコロッケつき<br>スナップえんどう旨煮<br>中華スープ<br>フルーツ（オレンジ）<br>801kcal　4.5ｇ | 20<br>春分の日 | 21≪セレクトメニュー≫<br>ごはん<br>A　豚肉のスタミナ炒め<br>B　鶏肉の明太マヨ焼き<br>えびカツ<br>みそ汁<br>デザート（ぶどうゼリー）<br>A833・4.7　B798・4.3 | 22<br>休園日 |
| 23<br>休園日 | 24<br>たぬきそば<br>ひじきサラダ<br>肉団子の照り焼<br>おにぎり<br>659kcal　6.1ｇ | 25<br>Ⓡマーボー丼<br>大豆ミート使用<br>春雨サラダ<br>シューマイの天ぷら<br>中華ミルクスープ<br>758kcal　4.1ｇ | 26<br>ロールパン<br>チキンポトフ<br>キャベツマヨサラダ<br>マカロニベーコン<br>牛乳<br>655kcal　3.5ｇ | 27<br>焼肉ライス<br>中華くらげ<br>さつまいもの<br>レモン煮<br>わかめスープ<br>726kcal　3.9ｇ | 28<br>ごはん<br>シーフードフライ<br>もやしと海草の和えもの<br>茄子の煮びたし<br>そうめん入り<br>すまし汁<br>661kcal　3.2ｇ | 29<br>休園日 |
| 30<br>休園日 | 31　港第二　食事会<br>オムライス<br>コーンサラダ<br>温野菜の味噌マヨソース<br>コンソメスープ<br>822kcal　3.5ｇ | | | | Ⓡはリクエストメニューです！みんなの希望したメニューは入っているかな???<br>822kcal　3.5ｇ | |

※下にエネルギー量（kcal）と塩分量(g)　を表示しています。

港育成園・港第二育成園