

3月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1 ごはん ごま香る唐揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁 フルーツ（いちご） 683kcal 2.2g	2 休園日
3 休園日	4 ツナとほうれん草の トマトスパゲティ コールスローサラダ 肉団子の照り焼 コンソメスープ 709kcal 2.9g	5 ごはん 豚肉のスタミナ炒め たけのこと れんこんのきんぴら みそ汁 デザート（りんごゼリー） 794kcal 4.6g	6 《人気投票No.1メニュー》 ピリ辛ミンチ 味噌ラーメン 菜の花のお浸し だし巻きたまご おにぎり 757kcal 7.6g	7 ごはん 鮭のムニエル スナップえんどうの旨煮 揚げだし豆腐 コーンスープ 852kcal 3.3g	8 ごはん ロースとんかつ 長芋短冊 もやしと桜えびの炒めもの すまし汁 738kcal 3.0g	9 休園日
10 休園日	11 さばかつ丼 山菜おろし 枝豆ひじき みそ汁 852kcal 3.9g	12 ごはん バーベキューチキン さつま芋のサラダ 春雨炒めもの コンソメスープ 729kcal 2.5g	13 ごはん 豚肉しょうが焼 春巻 みそ汁 フルーツ（オレンジ） 805kcal 2.9g	14 ごはん つくねハンバーグ たまご豆腐 里芋の揚げだし すまし汁 709kcal 3.3g	15 ロールパン かぼちゃの とろけるシチュー マカロニサラダ ほたてフライ 牛乳 760kcal 4.4g	16 休園日
17 休園日	18 ベーコンチャーハン ポテトコロッケ添え コーンサラダ 大根のかにかまあかけ わかめスープ 817kcal 5.9g	19 ごはん マーボー豆腐 温泉たまご えびカツ 水ギョーザスープ 800kcal 4.4g	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21 ごはん 鶏肉の明太マヨ焼 白和え コンソメスープ フルーツ（バナナ） 719kcal 2.4g	22 ごはん さわらの揚げ煮 ビーンズサラダ 茄子のそぼろあん みそ汁 739kcal 2.8g	23 休園日
24 休園日	25 豚煮込みうどん いんげんのごま和え 高野豆腐の玉子とじ おにぎり 682kcal 6.2g	26 チキンカツカレー 三色ピーマンの コンソメ炒め ミルクスープ デザート (珈琲ゼリー) 827kcal 3.8g	27 ごはん 豚じゃが 小松菜のお浸し ちくわの磯辺揚げ みそ汁 728kcal 3.5g	28 ごはん 《セレクトメニュー》 A タンドリーチキン B 焼肉 きゅうりと もずくの酢のもの あじフライ・すまし汁 A794・3.3 B835・3.5	29 しょくじかい 食事会	30 休園日
31						

※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