

3月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝食 昼食 夕食				仕入れ・制限食の関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。		1日 白飯	2日 白飯
						明太スクランブル ごぼうの時雨煮 納豆	高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め 金時豆
						473Kcal	436Kcal
			からだ想い・かぞく想いの食事で、毎日健康に。		配給のお問い合わせ先：042-655-0555 受付時間：10：00～17：00 (日曜・祝日は除きます)	ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え	赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物
					529Kcal	480Kcal	
					ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ	タンドリーポーク 青梗菜と人参の炒め煮 マカロニサラダ	
520Kcal	567Kcal						
朝食	3日★ひな祭り★ 白飯 五目玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 447Kcal	4日 白飯 さばの塩焼き 大根ごま油炒め えのき昆布 433Kcal	5日 白飯 豆腐の和風きのこソース もやしとベーコンソテー 赤じゃこ 432Kcal	6日 白飯 北海道玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 黒豆 420Kcal	7日 白飯 和風麻婆 ソーセイジ野菜炒め 昆布佃煮 455Kcal	8日★麺の日★ 白飯 たらの塩麴焼き 大豆の五目煮 しその美昆布 426Kcal	9日 白飯 豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 470Kcal
昼食	白飯 散らし寿司 天麩羅 茶碗蒸し 547Kcal	白飯 ほきの南部焼き 菜の花の玉子とじ インゲン和え 500Kcal	十五穀ご飯 シーフードカレー ブロッコリーツナサラダ 525Kcal	白飯 銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 530Kcal	白飯 若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 菜の花アーモンド和え 545Kcal	塩ラーメン 揚げ肉しゅうまい 504Kcal	白飯 豚すき焼き もやしソテー ポテトサラダ 495Kcal
夕食	白飯 鮭の生姜焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ 536Kcal	白飯 鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 542Kcal	白飯 赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 528Kcal	白飯 和風おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め きゅうりの三杯酢 550Kcal	白飯 さばの味噌煮 ビーフン炒め 白菜の和え物 536Kcal	白飯 鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜のツナ和え 564Kcal	白飯 かれのいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ 548Kcal

3月	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	10日	11日	12日	13日★麺の日★	14日	15日	16日
朝食	白飯 オムレツ ひじき大豆煮 小女子 438Kcal	白飯 高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 白じゃこ 504Kcal	白飯 ほきの煮付け 春雨としなちく炒め うぐいす豆 449Kcal	白飯 キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 筍土佐煮 497Kcal	白飯 肉団子甘酢あん ふき炒め 昆布佃煮 446Kcal	白飯 生揚げの生姜煮 茄子の揚げだし おかかふりかけ 470Kcal	白飯 ネギしらす玉子焼き 里芋の煮物 梅ザーサイ 458Kcal
	白飯 さばみりん漬け キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 507Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き 大根ごま油炒め もやしのナムル 534Kcal	白飯 かれのい竜田焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し 497Kcal	肉うどん 南瓜のごま和え 492Kcal	白飯 赤魚の味噌煮 豚肉と野菜塩麴炒め 枝豆サラダ 533Kcal	白飯 鶏肉のステーキ キャベツしらす炒め カニカマの和え物 554Kcal	白飯 たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 505Kcal
夕食	白飯 豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 557Kcal	わかめご飯 あじのパン粉焼き じゃが芋炒め 竹輪サラダ 539Kcal	白飯 豚肉のおろしソース 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 575Kcal	白飯 ますの西京焼き 水菜豆腐卵とし 白菜和え物 536Kcal	白飯 豚肉の照焼き もやしの炒め物 菜の花の酢の物 574Kcal	白飯 あじのアーモンド焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物 501Kcal	白飯 鶏つくね白だし煮 ひじき入り雷豆腐 胡瓜マカロニサラダ 533Kcal
	17日 白飯 はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 431Kcal	18日 白飯 ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 433Kcal	19日 白飯 炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 503Kcal	20日 白飯 肉団子の和風煮 ふき炒め たいみそ 450Kcal	21日★麺の日★ 白飯 生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 454Kcal	22日 白飯 さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 463Kcal	23日★丼の日★ 白飯 ポイルソーセージ インゲンとハムのソテー 白和え 464Kcal
朝食	白飯 鶏肉のはちみつ煮 なすの香風炒め 白菜の柚子風味和え 553Kcal	白飯 かれのい西京焼き 青菜入り春雨炒め かに風味サラダ 512Kcal	白飯 豚肉カルピ炒め 芋としめじのカレー炒め いんげん和え 511Kcal	白飯 ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 503Kcal	白飯 山菜おろしそば 白菜の胡麻和え 486Kcal	白飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き じゃが芋と昆布煮 マカロニサラダ 536Kcal	白飯 鮭ザンギ丼 もやしの和え物 550Kcal
	白飯 さばの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 509Kcal	白飯 チキンカレー フルーツ缶 539Kcal	白飯 赤魚の竜田香味ソース 小松菜煮浸し 大根サラダ 530Kcal	白飯 メンチカツ ミートパンネ もやしとカニカマサラダ 639Kcal	白飯 豚肉塩麴焼き なすの揚げだし煮 カリフラワーサラダ 642Kcal	白飯 麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草お浸し 576Kcal	白飯 豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 566Kcal

3月	日曜日 24日	月曜日 25日	火曜日 26日★丼の日★	水曜日 27日	木曜日 28日	金曜日 29日	土曜日 30日
朝食	白飯 ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 419Kcal	白飯 南瓜入玉子焼き もやしの炒め物 納豆 485Kcal	白飯 かれいの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 469Kcal	白飯 高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 430Kcal	白飯 オムレツ ウィンナーときのこソテー カニ風味サラダ 511Kcal	白飯 五目巾着味噌煮 もやしとベーコンソテー 桜しぐれ 454Kcal	白飯 かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 447Kcal
昼食	白飯 肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 574Kcal	ゆかりご飯 鯖の唐揚げ風 切干大根 ほうれん草のお浸し 535Kcal	白飯 焼き鶏丼 モスクオクラの酢の物 557Kcal	白飯 赤魚の西京焼き ビーフン炒め マカロニサラダ 518Kcal	白飯 豚かば焼風 キャベツと春雨の塩炒め インゲン和え 534Kcal	白飯 たらものムニエル 大根のポトフ ポテトサラダ 502Kcal	白飯 鶏肉ネギ塩炒め かにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 531Kcal
夕食	白飯 かれいの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 509Kcal	白飯 ポークチャップ キャベツと桜海老のパスタ フルーツ缶 583Kcal	白飯 ますのミルク味噌煮 春雨しなちく炒め 白菜とコーンの和え物 528Kcal	白飯 鶏肉生姜焼き じゃが芋醤油麹炒め 菜の花の和え物 526Kcal	菜飯ご飯 さばの塩焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 557Kcal	白飯 豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 枝豆サラダ 547Kcal	白飯 ますの粕漬け なす煮びたし 海藻ブロッコリー 511Kcal
31日★麺の日★							
朝食	白飯 肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 448Kcal	<p>★ひなまつり★</p> <p>3月3日はひなまつりです。 散らし寿司・天ぷら・茶碗蒸しを提供致します。 非常に崩れやすいものとなっておりますので、お手数ですが食材到着後すぐに崩れが無いか確認をお願い致します。 宜しくお願い致します。</p>					
昼食	天麩羅うどん 南瓜のごま和え 521Kcal						
夕食	白飯 鶏肉の味噌煮 ちくわ炒め 大根サラダ 511Kcal						

