3月

※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	目玉焼き	三陸産茎わかめの磯風味カツ	豆腐ハンバーグ大根おろしダレ	鶏挽肉の塩野菜炒め	イカと彩り野菜のカツ	厚揚げと豚挽肉の中華炒め	ソーセージカツ	グリルチキンBBQソース130
	もやしと挽肉の炒め物	サラダ　キャベ	野菜オムレツ	わかめのサラダ	ビーンズサラダ	厚焼き玉子	サラダ　キャベ	サラダ　キャベ
	納豆	ウインナーとピーマンの甘辛炒め	3色サラダ	生たまご	五目きんぴら	もやしのメンマ和え	切り干し大根の煮物	ブロッコリーとコーンとベーコンのソテー
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	スープ
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	ご飯	ちらし寿司	ポークハヤシ	ご飯	鶏塩うどん	ご飯	かにかまチャーハン
	ガーリックペッパーチキン150	豚肉とキャベツのみそ炒め	俵メンチカツ60	かぼちゃコロッケ	鶏モモと春雨のオイスター炒め		豚肉の塩レモン炒め	三角春巻き２
	サラダ　キャベ	揚げ焼売２	小松菜とかにかま和え	コーンサラダ	ブロッコリーのおかかマヨサラダ	つきこんとごぼうの金平	海藻サラダ	もやしのナムル
	カレーポテト	ワカメムチム			三角チーズポテトフライ２	ほうれん草のいそか和え	チーズロール	
	スープ	スープ	みそ汁	スープ	スープ		みそ汁	スープ
			《桃の節句》					
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏挽肉とごぼう炒め	鶏肉と大根のオイスターソース炒め	豚挽肉の野菜炒め	鶏肉とじゃがいもの照り炒め	メンチカツ60	ピーマンと豚肉の炒め物	牛コロッケ
	イカリングフライ２	かにかまとわかめの和え物	豆苗と人参の和え物	もやしサラダ３	サラダ　キャベ	コーンコロッケ30	サラダ　キャベ
	マカロニサラダ	生たまご	納豆	生たまご	豆苗と卵の炒め物	ポテトサラダ	きんぴらごぼう
	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	ご飯	チキンかつ丼	ご飯	塩ラーメン	ご飯	ご飯
	豚肉と青梗菜の中華炒め	肉じゃが		ジンジャーポークステーキ	餃子４	ハンバーグ甘酢あん	鶏肉のガーリック醤油焼き
	ごま風味キャベツの和え物	アジフライ	切り干し大根と挽肉のカレー炒め	サラダ　キャベ	小松菜と人参のナムル	オムレツ	ほうれん草とコーンのソテー
	ミートボール２	ブロッコリーのおかかマヨ和え	ほうれん草とコーンの和え物	コーンじゃがバター		フライドポテト＆サラダ	玉子豆腐
	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁		スープ	みそ汁
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ

※仕入れの状況により献立は変更する場合があります。食堂の掲示板にてご確認ください。

日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏挽肉と青梗菜の中華炒め	豆腐ハンバーグデミ	アジフライ	鶏ももの香草焼き130	厚揚げとキャベツの甘辛炒め	気仙沼産カツオカツ50	ウインナー炒め	ハムカツ２
	目玉焼き	マカロニサラダ	サラダ　キャベ	キャベツとウインナーの炒め物	ほうれん草のお浸し	サラダ　キャベ	かぼちゃコロッケ30	サラダ　キャベ
	納豆	小松菜とウインナーのソテー	もやしと挽肉の炒め物	生たまご	納豆	変わりきんぴら	生たまご	バターコーン
	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	スープ
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	ご飯	鶏挽肉とじゃがいものカレー	ご飯	きのこクリームパスタ	ご飯	ご飯	ご飯
	豚もやし炒め	鶏ももとブロッコリーのガリバタ炒め	野菜コロッケ	とんかつ	かりかりささみ揚げのり塩35	豚五目野菜炒め	鶏ももの和風焼き150	肉じゃが
	かにかまとわかめの和え物	玉子サラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	サラダ　キャベ	人参のごまマヨサラダ	わかめのツナ和え	小松菜のおかか和え	白身魚フライ60
	海鮮チヂミ	チーズロール		青のりポテト		とうもろこしの香ばしつまみ揚げ	こんにゃくと切り干し大根の挽肉炒め	サラダ　キャベ
	みそ汁	スープ	スープ	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁
			n					
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g

日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝　食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鶏挽肉の塩野菜炒め	豚肉のスタミナ炒め	三陸茎わかめの豆腐カツ	鶏肉とごぼうのピリ辛炒め	メンチカツ60	グリルチキンBBQソース130	何が当たるかコロッケ	何が当たるかカツ
	玉子サラダ	もやしの中華風サラダ	サラダ　キャベ	小松菜とコーンの和え物	サラダ　キャベ	ポテトサラダ	サラダキャベ	コーンともやしのソテー
	納豆	生たまご	カレーポテト	納豆	豆苗炒め	ブロッコリーとウインナーのガーリックソテー	きんぴらごぼう	ひじきの炒り煮
	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g
夕　食	ご飯	ご飯	ガパオライス　目玉焼き付	焼きそば	ご飯	ご飯	葱塩豚丼	ご飯
	鶏ももの磯辺立田揚げ	麻婆豆腐		ミートオムレツ45	鶏肉と白菜のクリーム煮	照焼ハンバーグ		鶏肉のオイスターソース炒め
	サラダ　キャベ	焼売２	ごぼうとコーンのサラダ	ブロッコリーのおかかマヨサラダ	ミートボール２	オムレツ	わかめサラダ	ブロカリコーンサラダ
	コンソメポテト	粉ツナと人参のナムル			小松菜とかにかまのごまマヨサラダ	フライドポテト＆サラダ	甘夏	塩ポテト
	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	スープ	みそ汁	みそ汁
エネルギー	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
たんぱく	g	g	g	g	g	g	g	g
脂質	g	g	g	g	g	g	g	g
塩分	g	g	g	g	g	g	g	g

アレルギー表示　・卵　・乳　・小麦　・そば　・落花生　・えび　・カニ　・くるみ