

# 3月の給食だより

	2月 25日(日)	2月 26日(月)	2月 27日(火)	2月 28日(水)	3月 1日(木)	3月 2日(金)	3月 3日(土)
朝食	なめ茸とオクラ 納豆和え 惣菜 374kcal・13g・6g	ウインナー炒め 惣菜 411kcal・13g・11g	ソーセージカツ 540kcal・18g・25g	オムレツ 439kcal・17g・18g	五目卵焼き 376kcal・16g・6g	スパゲティサラダ 474kcal・15g・15g	コーンフライ 491kcal・15g・17g
昼食	春巻き揚げ チャーシュー麺 フルーツ 杏仁豆腐 499kcal・18g・11g	サーモンの ガーリックソテー 大学芋 656kcal・24g・17g	海老の カルパッチョ ポークカレー フルーツ あんみつ 667kcal・28g・17g	魚のムニエル ポテトソースかけ ブロッコリー サラダ 538kcal・21g・17g	魚の南蛮焼き もやしじゃこ炒め 458kcal・23g・10g	揚げ出し豆腐 おろし煮 アセロラジュレ カニトロ井 563kcal・23g・14g	ひじきと蕎麦 サラダ 洋梨の ヨーグルトかけ 海老の散し寿司 513kcal・17g・9g
間食	りんごジュース ラスク	抹茶オレ 蒸しパン	カフェ・オ・レ コーヒーゼリー	レモネード プッセ	麦茶 あんまん	コーヒー スナック	ミルクティー ホットケーキ
夕食	魚のラビゴットソース ゆかり御飯 さつま揚げの カレー炒め 460kcal・20g・9g	蕎麦サラダ いちご ホイップ ジャンバラヤ 583kcal・18g・14g	魚の唐揚げ 小松菜の ひじき和え 485kcal・20g・14g	豆腐ハンバーグ そばろ井 ミモザサラダ 601kcal・27g・16g	とうもろこし揚げ 肉うどん ムースの 果物添え 649kcal・21g・21g	鶏唐の トマトソースかけ 切昆布の煮物 642kcal・24g・24g	チキンカツ もやしカレー炒め 652kcal・23g・26g
	3月 4日(日)	3月 5日(月)	3月 6日(火)	3月 7日(水)	3月 8日(木)	3月 9日(金)	3月 10日(土)
朝食	ソーセージステーキ 惣菜 354kcal・14g・6g	ウインナーの 野菜炒め のり佃煮御飯 惣菜 422kcal・13g・9g	ポイルウインナー 396kcal・13g・13g	シューマイ 426kcal・15g・13g	枝豆しんじょう 374kcal・16g・6g	ペンネサラダ 443kcal・17g・8g	ウインナードーム オムレツ 523kcal・19g・8g
昼食	ぎょうざ ラーメン いちごホイップ 527kcal・20g・15g	根菜サラダ ピーンズカレー フルーツゼリー 704kcal・18g・16g	手づくりメンチカツ なめ茸和え 621kcal・18g・20g	プチマリンサラダ カツ丼 杏仁桃 575kcal・20g・13g	魚のミラネーズ 春雨サラダ 485kcal・21g・10g	温野菜の チーズサラダ ドライカレー 544kcal・16g・13g	海老の カルパッチョ ナタデココ フルーツ シーフードパスタ 535kcal・20g・16g
間食	コーヒー スナック	紅茶 蒸しパン	麦茶 ごま団子	カフェ・オ・レ バターブリッツ	コーヒー シュークリーム	ココア せんべい・チョコ	紅茶 ワッフル
夕食	魚のマスタード焼 きのこの 小松菜和え 446kcal・24g・7g	魚の立田揚げ 切干大根の煮物 497kcal・19g・12g	白身魚の トマトソースかけ ししゃもっ井 ヨーグルトサラダ 675kcal・23g・17g	イカの カルパッチョ ほうとううどん ぶどうゼリー添え 474kcal・16g・8g	鶏唐のチリソース煮 炊き込み御飯 根菜炒め 565kcal・18g・15g	海老フライ 白菜の春雨煮 518kcal・14g・13g	ミートローフ ひじきと さつま芋煮物 485kcal・18g・9g











)

,

|

,















































