











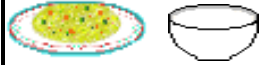

























3月給食だより

	2月 24日(日)	2月 25日(月)	2月 26日(火)	2月 27日(水)	2月 28日(木)	3月 1日(金)	3月 2日(土)
朝食	黒はんぺんフライ 惣菜  440kcal・15g・6g	ハムカツ 惣菜  562kcal・19g・17g	オムレツ 梅シソ御飯 惣菜  446kcal・15g・9g	五目卵巻き  402kcal・15g・12g	ポロニアソーセージ  502kcal・18g・20g	中華風肉団子  371kcal・14g・9g	枝豆しんじょう ふりかけ御飯 惣菜  428kcal・15g・4g
昼食	イカのカルパッチョ 海老ドリア 杏仁いちご  627kcal・25g・18g	プチマリンサラダ 天ぷらうどん りんごゼリー添え  501kcal・17g・11g	鶏唐のチリソース煮 白菜浅漬け  528kcal・16g・16g	ひじきと蕎麦のサラダ グラタン 苺ヨーグルトのアセロラジュレ  550kcal・26g・18g	豆腐ハンバーグ 親子丼 杏仁いちご  582kcal・26g・15g	和風サラダ ポークカレー アロエフルーツ  612kcal・22g・12g	豚しゃぶサラダ フルーツのヨーグルトかけ カレーピラフ  542kcal・16g・15g
間食	ミルクティー 1個菓子	コーヒー 菓子パン	紅茶 1個菓子	カフェ・オ・レ スナック	麦茶 どら焼き	紅茶 バイ菓子	ミルクティー 1個菓子
夕食	酢豚 ブロッコリーサラダ  649kcal・19g・22g	鶏チューリップ揚げ パセリ御飯 切干大根の煮物  609kcal・19g・18g	根菜サラダ たれカツ丼 桃のヨーグルトかけ  636kcal・22g・15g	チキンカツ 磯香和え  504kcal・20g・14g	魚の照り焼き 鶏肉マヨサラダ  452kcal・22g・8g	魚のマスタード焼き 大根の金平  444kcal・21g・10g	鶏唐のラビゴットソース ツナキャベツ  719kcal・29g・29g
	3月 3日(日)	3月 4日(月)	3月 5日(火)	3月 6日(水)	3月 7日(木)	3月 8日(金)	3月 9日(土)
朝食	はんぺんフライ 惣菜  476kcal・14g・7g	なめ茸とオクラ 納豆和え 漬物  455kcal・16g・8g	ホットサラダ 青菜と沢庵御飯 惣菜  505kcal・18g・13g	きのご卵焼き  353kcal・15g・11g	オムレツ  453kcal・18g・15g	ポロニアソーセージ  400kcal・14g・15g	ソーセージカツ たいみそ御飯 惣菜  463kcal・16g・9g
昼食	ぎょうざ ラーメン いちごホイップ パリパリサラダ  567kcal・18g・15g	白身魚の野菜ソースかけ 海老の散し寿司 フルーツホイップ  523kcal・25g・12g	タコ焼き 塩焼きそば ヨーグルトポンチ  705kcal・21g・22g	手づくりメンチカツ ひじきと根菜の金平  543kcal・16g・12g	イカフライ ししゃもっこ丼 コーンフレーク和え  626kcal・17g・12g	ポテトのキッシュ 和風うどん五目あんかけ 味噌マヨ炒め  549kcal・21g・19g	海老のカルパッチョ カレー煮込み蕎麦 苺ヨーグルトのアセロラジュレ  441kcal・21g・10g
間食	抹茶オレ スナック	紅茶 菓子パン	コーヒー ロールケーキ	カフェ・オ・レ バイ菓子	麦茶 クリームパン	紅茶 アップルパイ	カルピス 1個菓子
夕食	コロッケ ホイコーロ丼 杏仁みかん  655kcal・20g・18g	フライドチキン 五目おこわ 大根のとも煮  568kcal・19g・20g	ハンバーグ煮込み わさび和え  543kcal・18g・13g	白身魚のトマトソースかけ 大根めし 野菜サラダ  612kcal・20g・20g	鶏唐の野菜ソース煮 大根の煮物  540kcal・18g・16g	豚角煮 華風サラダ  555kcal・24g・20g	海老カツ 桜海老の金平  605kcal・21g・21g