









3月末給食だより

	3月 24日(日)	3月 25日(月)	3月 26日(火)	3月 27日(水)	3月 28日(木)	3月 29日(金)	3月 30日(土)
朝食	中華風肉団子 金平 472kcal・13g・8g	ベーコンエッグ 葱菜 411kcal・15g・6g	目玉焼き 葱菜 六種野菜御飯 466kcal・19g・13g	花しんじょう 361kcal・13g・9g	ミートボール 430kcal・18g・12g	スパゲティサラダ 554kcal・19g・21g	ソーセージの野菜炒め 葱菜 ふりかけ御飯 458kcal・15g・6g
昼食	魚の洋風沢煮 杏仁みかん けんちん蕎麦 490kcal・25g・12g	根菜サラダ フルーツゼリー カレーピラフ 562kcal・13g・10g	シーザサラダ フルーツ杏仁豆腐 麻婆丼 573kcal・24g・13g	魚の山芋チーズ焼 パンサンデー 579kcal・24g・20g	イカのカルパッチョ フルーツのヨーグルトかけ 鶏唐丼 717kcal・28g・24g	和風サラダ フルーツホイップ 焼きカレー 627kcal・21g・15g	とびっこのオーロラサラダ 杏仁いちご ミートスパゲティ 534kcal・22g・16g
間食	カルピス スナック	レモンティー 1個菓子	コーヒー ドーナツ	紅茶 ホットケーキ	麦茶 大福もち	コーヒーゼリー カステラ	抹茶オレ 1個菓子
夕食	ハンバーグ カレーあんかけ 牛蒡御飯 ごま和え 503kcal・16g・14g	魚唐揚げ 野菜あんかけ 肉みそうどん アボガドのヨーグルト和え 570kcal・25g・18g	海老カツ ひじきと根菜金平 448kcal・14g・10g	ひじきと蕎麦サラダ たれカツ丼 フルーツポンチ 502kcal・21g・8g	魚のカレーあんかけ 鶏マヨサラダ 521kcal・23g・12g	魚フライ ひじきとさつま芋煮物 505kcal・15g・12g	魚の竜田揚げ ツナともやし炒め 491kcal・18g・13g
朝食	3月 31日(日) ポロニアソーセージ コーン和え 439kcal・15g・7g	       					
昼食	トマト肉じゃが カクテルゼリー ジャージャー麺 ポンチ 654kcal・21g・16g						
間食	コーヒー スナック						
夕食	海老フライ 小松菜のひじき和え 485kcal・15g・12g						