

# 3月給食だより

	3月 10日(日)	3月 11日(月)	3月 12日(火)	3月 13日(水)	3月 14日(木)	3月 15日(金)	3月 16日(土)
朝食	ししゃも焼き 白菜浅漬け  406kcal・15g・6g	ハムカツ 葱 菜  525kcal・16g・13g	目玉焼き 葱 菜 六種野菜御飯  463kcal・19g・13g	シューマイ  385kcal・14g・12g	ポロニアソーセージ  373kcal・15g・9g	天津卵焼き  376kcal・16g・13g	ソーセージの野菜炒め たいみそ御飯 葱 菜  453kcal・15g・6g
昼食	豚しゃぶの大根おろしかけ ナポリタン 苺ミルク  733kcal・28g・27g	揚げ出し豆腐きのこあんかけ オレンジゼリー添え 中華丼  635kcal・22g・16g	魚の柚庵焼き さつま芋サラダ  584kcal・24g・17g	マリンサラダ フルーツフルーチェ 焼きカレー  611kcal・20g・17g	オーロラサラダ カクテルゼリーポンチ 海老ピラフ  585kcal・16g・14g	ひじきと蕎麦のサラダ ヨーグルトフルーツ練乳かけ さんま蒲焼丼  603kcal・21g・17g	ミックスビーンズサラダ マンゴーのヨーグルトかけ チキングラタン  511kcal・24g・12g
間食	コーヒー クッキー	ミルクティー スフレ	紅茶 1個菓子	抹茶オレ 1個菓子	< 誕生会 > 紅茶・ケーキ	カフェ・オレ コーヒーゼリー	コーヒー スナック
夕食	パンネサラダ 桃のヨーグルトかけ シーフードカレー  645kcal・25g・12g	鶏チュウリップ揚げ ほうとううどん ジャーマンサラダ  551kcal・21g・17g	鶏のハニーマスタード 山菜散し寿司 ごま和え  540kcal・18g・16g	白身魚の沢煮 きのおこわ ポテトサラダ  489kcal・20g・9g	豚肉と大根つや煮 ナッツのサラダ  684kcal・20g・24g	鶏肉のホイル蒸し 切昆布炒め煮  579kcal・22g・20g	海老フライ ひじきの煮物  619kcal・21g・22g
	3月 17日(日)	3月 18日(月)	3月 19日(火)	3月 20日(水)	3月 21日(木)	3月 22日(金)	3月 23日(土)
朝食	きりざい 磯香和え  442kcal・16g・7g	目玉焼き 漬物  458kcal・16g・11g	かぼちゃフライ 葱 菜 青菜と沢庵御飯  456kcal・14g・7g	枝豆しんじょう  365kcal・16g・10g	ポイルウインナー  411kcal・15g・14g	オムレツ  442kcal・16g・16g	ソーセージカツ のり御飯 葱 菜  532kcal・19g・15g
昼食	ボーチドエッグサラダ 味噌ラーメン ムースの苺添え  643kcal・25g・25g	豚しゃぶサラダ ミートスパゲティ 杏仁いちご  531kcal・23g・18g	豚角煮 グリーンポテトサラダ  733kcal・29g・32g	牛蒡とナッツサラダ 親子丼 フルーツあんみつ  627kcal・20g・19g	鶏唐のラビゴットソース 焼きそば 苺ミルク  665kcal・23g・26g	魚のマスタード焼き 赤飯 大根のとも煮  508kcal・24g・11g	イカフライ ホイコーロ丼 ヨーグルトサラダ  662kcal・20g・18g
間食	カルピス スナック	紅茶 菓子パン	抹茶オレ チョコ菓子	レモンティー 蒸しパン	麦茶 どら焼き	ミルクティー ロールケーキ	紅茶 シュークリーム
夕食	イカのカルパッチョ ビーフカレー フルーツホイップ  690kcal・20g・28g	白身魚の旨汁煮 石狩御飯 コーン和え  371kcal・19g・4g	麩の煮物 そぼろ和え 和風うどん五目あんかけ  543kcal・21g・12g	魚のチーズ焼き ごま風味サラダ  589kcal・22g・22g	白身魚の甘酢和え 福寿司 ヨーグルトポンチ  495kcal・19g・10g	鶏唐と茄子のおろし煮 苺ホイップ カレーうどん  543kcal・20g・23g	フライドチキン 辛子和え  578kcal・20g・21g