



月	火	水	木	金
				<p>1</p> <p><b>ご飯</b> 鮭の塩焼き</p> <p>カリフラワーのあんかけ 牛肉とふきの炒め物 竹輪と塩昆布の 胡麻マヨ和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 464kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.7g 食塩 2.7g</p>
<p>4</p> <p><b>ご飯</b> 豚肉の生姜焼 車麩の煮物</p> <p>とうもろこしの香ばし揚げ 菜の花の辛子和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 628kcal 蛋白質 17.7g 脂質 26.7g 食塩 2.6g</p>	<p>5</p> <p><b>ご飯</b> 鯖の香味焼 トマトソースかけ ポトフ マカロニサラダ 豆苗のナムル</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 637kcal 蛋白質 21.2g 脂質 25.4g 食塩 3.0g</p>	<p>6</p> <p><b>ご飯</b> ピリ辛チキンマヨ ブロッコリーとキノコの ガーリック炒め さつま芋のレモン煮 ニンジンとレーズン のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 661kcal 蛋白質 18.6g 脂質 27.5g 食塩 2.7g</p>	<p>7</p> <p><b>ご飯</b> あじフライ</p> <p>豚挽と春雨のみそ炒め 蓮根と人参の土佐煮 小松菜の磯和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 574kcal 蛋白質 17.7g 脂質 18.2g 食塩 2.6g</p>	<p>8</p> <p><b>ご飯</b> 和風ハンバーグ</p> <p>なすと桜えびの炒め物 かぶとツナのサラダ 青梗菜のお浸し 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 530kcal 蛋白質 14.1g 脂質 20.6g 食塩 2.7g</p>
<p>11</p> <p><b>ご飯</b> 目鯛の木の芽味噌焼 筑前煮 海藻サラダ</p> <p>大豆と青のりマヨ和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 527kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.7g 食塩 3.1g</p>	<p>12</p> <p><b>ご飯</b> チキン南蛮 チャプチェ 里芋の柚子風味 ほうれん草のお浸し</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 590kcal 蛋白質 17.9g 脂質 23.6g 食塩 2.5g</p>	<p>13</p> <p><b>ご飯</b> 加伊の甘酢あんかけ もやしと豚バラの炒め物 いこみこうや キャベツの塩昆布和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 581kcal 蛋白質 26.1g 脂質 20.2g 食塩 3.2g</p>	<p>14</p> <p><b>ご飯</b> 親子煮 細切り昆布の炒め物 南瓜の含煮 胡瓜の酢の物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 483kcal 蛋白質 18.3g 脂質 10.5g 食塩 3.2g</p>	<p>15</p> <p><b>ご飯</b> 赤魚の中華蒸し</p> <p>白菜とえびのクリーム煮 シュウマイ 小松菜のなめ茸和え 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 475kcal 蛋白質 23.8g 脂質 11.9g 食塩 3.5g</p>
<p>18</p> <p><b>ご飯</b> ビーフカレー</p> <p>筍と桜えびの炒め物 ほうれん草のくすみサラダ フルーツヨーグルト 漬物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 964kcal 蛋白質 21.2g 脂質 33.8g 食塩 3.9g</p>	<p>19</p> <p><b>ご飯</b> ほっけのみりん醤油揚げ ワライなりの煮物 菜の花と豚肉の卵炒め いんげんの土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 610kcal 蛋白質 34.4g 脂質 20.7g 食塩 3.2g</p>	<p>20</p> <p><b>桜ずし</b> 鶏肉の西京焼 ふきと厚揚げの土佐煮 ビーフン炒め 小松菜のわさび和え おはぎ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 546kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12g 食塩 3.1g</p>	<p>21</p> <p><b>ご飯</b> 白身魚のマツホト焼 大豆ボールの デミグラスソース煮 イカとパプリカの炒め物 青梗菜の胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 475kcal 蛋白質 23.2g 脂質 11.7g 食塩 2.8g</p>	<p>22</p> <p><b>ご飯</b> とんかつ ひじきの煮物 きんぴらごぼう 三色ピクルス</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 535kcal 蛋白質 19.6g 脂質 12.9g 食塩 2.9g</p>
<p>25</p> <p><b>ご飯</b> 鯖の幽庵焼 かぶのそぼろ煮 竹輪の炒め物 小松菜の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 530kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.6g 食塩 2.9g</p>	<p>26</p> <p><b>ご飯</b> すき焼き 白滝の有馬煮 筍の木の芽和え 青梗菜のゆかり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 550kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22.3g 食塩 2.5g</p>	<p>27</p> <p><b>ご飯</b> かにと豆腐のふんわり天 肉じゃが 青梗菜のツナソテー いんげんの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 622kcal 蛋白質 19.3g 脂質 21.8g 食塩 3.2g</p>	<p>28</p> <p><b>ご飯</b> 回鍋肉 春巻き さつま芋の煮物 ほうれん草のナムル</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 738kcal 蛋白質 14.8g 脂質 34.2g 食塩 3.2g</p>	<p>29</p> <p><b>ご飯</b> さわらのマヨ明太焼 切干し大根と 豚バラのポン酢炒め がんもの煮物</p> <p>胡瓜の生姜醤油漬け 即席味噌汁</p> <p>1材料 - 611kcal 蛋白質 24.6g 脂質 26.9g 食塩 2.8g</p>



二十四節季 春分(3月20日~4月3日)  
(初候 雀始巢 次候 桜始開 末候 雷乃発声)

本格的に春の始まりとなります。この頃から桜や春の花が咲きだしお散歩にいい時期となります。気分転換にお花見をしながらのお散歩はいかがでしょう。



\* 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\* お弁当は19時までにお召し上がり下さい