

3月献立表(国立病院管理栄養士監修)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
2日	3日	4日	5日	6日	7日
めばるの煮付け きのこの梅ドレあえ ぜんまい炒り煮 えびのケチャップ炒め カリフラワーのスープ煮 264kcal	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあんかけ 焼き茄子 やみつききゅうり 274kcal	ぶり大根 小松菜の酢味噌和え 金平ごぼう わかめサラダ カラフルピーマンソテー 274kcal	鶏肉ときのこの和風炒め おくらおろし 胡瓜と茄子の中華あえ 白菜とツナの煮浸し 小松菜とベーコンのソテー 265kcal	豚肉の細切炒め がんと煮付け 大根酢の物 ハムサラダ きのこソテー 271kcal	たらの竜田揚げ にんじんシリシリ 焼き茄子のたれかけ 高野豆腐の含め煮 なめことおらの酢の物 266kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
焼肉 レタスサラダ 竹の子ピリ辛煮 エビのマリネ ほうれん草のガーリック炒め 258kcal	鮭のレモン焼き なすの田楽 白菜のゆかりあえ 切干大根炒め煮 豆サラダ 281kcal	肉じゃが ほうれん草炒め 豚しゃぶ梅風味 白菜煮付け もやしのお浸し 275kcal	鰯の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 ほうれん草のかつおあえ 白菜の煮付け 262kcal	キャベツ入りメンチカツ 大豆のサラダ バンバンジー きのこソテー いんげんのピーナッツ和え 327kcal	鶏ちゃん おかか和え マカロニサラダ たけのこ炒め物 カリフラワーのスープ煮 271kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろかけ むしなすサラダ 289kcal	豆腐ハンバーグおろしポン酢 人参サラダ 牛しぐれ もやしの胡麻和え 青菜と厚揚げの炒め物 295kcal	青椒肉絲 白菜のなめ茸和え 小松菜の酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物 270kcal	鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ ほうれん草かつお和え 大豆の煮物 ツナサラダ 269kcal	春分の日	赤魚の煮付け 鶏肉と小松菜のガーリック炒め 茄子のオランダ煮 野菜サラダ にんじんナムル 266kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
赤魚の照り焼き 人参のたらこ炒め 大根の煮付け 酢の物 オクラのサラダ 261kcal	ぶりのポン酢照り焼き 大根和風サラダ 野菜みそ炒め いんげんの含め煮 青菜と厚揚げの炒め物 264kcal	えびのチリソース 根菜マリネ 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーのサラダ ひじきの炒り煮物 305kcal	鶏肉のおろしあんかけ オクラの春雨サラダ 牛ごぼう もやしの中華あえ からし和え 270kcal	トンカツ味噌ソース しめじと筍の旨煮 胡瓜と蒸し鶏の酢の物 チンゲン菜の炒め物 なめたけおろし和え 327kcal	鶏肉の治部煮 ピーマンの炒り煮 梅ひじき 青梗菜の中華炒め 茄子の焼き浸し 264kcal
30日	31日				
チキンステーキ(おろし玉葱ソース) ポテトフライ 野菜サラダ オクラのスープ煮 きのこソテー 262kcal	鰯の塩焼き コールスロー 小松菜のオイスター炒め 白菜の酢の物 牛ごぼう 263kcal				

*仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

*カロリーはライスの160gで269kcalをプラスしてください

*弊社のご飯は国産米を使用しています。



(株)ハローランチサービス

TEL (554) 1612 FAX (553) 7959