

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
1日	2日	3日	4日	5日	6日
鶏肉のおろしあんかけ 春雨サラダ 牛ごぼう もやし中華あえ からし和え 270kcal	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 295kcal	豚肉の味噌炒め サワーキャベツ むしなすサラダ 高野豆腐のオランダ煮 小松菜とえのきのソテー 269kcal	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	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	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
8日	9日	10日	11日	12日	13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	エビ麻婆豆腐 白菜と鶏肉の煮浸し カリフラワーサラダ 小松菜のガーリック炒め きのこのクリーム煮 283kcal	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	煮込みハンバーグ もやしソテー 野菜のマリネ風 蒸し魚 厚揚げ煮 278kcal	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 酢の物 266kcal	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
15日	16日	17日	18日	19日	20日
鶏天 きのこベーコン炒め たたきごぼう ふきと筍煮物 小松菜の和え物 268kcal	さわらの西京焼き 青梗菜ソテー ひじきの炒り煮物 なめたけおろし和え カリフラワーのおかか和え 263kcal	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	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	揚げ出し豆腐 えのき酢の物 ごぼうツナサラダ 豚肉の葱炒め 竹輪と白菜煮 283kcal	春分の日
22日	23日	24日	25日	26日	27日
酢鶏 ぜんまい煮 胡瓜もみ 大根のそぼろがけ 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	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	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	麻婆茄子 オムレツ オクラサラダ 小松菜のごまあえ 竹輪と白菜煮 285kcal	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
29日	30日	31日			
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	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	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			

*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