

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
		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 おろし和え 327kcal	豚のちゃんちゃん焼き ひじき炒め煮 カリフラワーのツナ和え もやしとピーマンソテー 白菜のおかか和え 278kcal	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	チキンステーキ ポテトフライ 野菜サラダ スープ煮 きのこソテー 262kcal
6日	7日	8日	9日	10日	11日
鶏天 きのこ炒め 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 おかか和え 263kcal	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	ホイコーロー インゲンの胡麻和え 大根のそぼろあん 焼き茄子 やみつき胡瓜 274kcal	鰯の唐揚げ もやしのナムル 炒り豆腐 ほうれん草の鯉和え 白菜の煮付け 262kcal	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
13日	14日	15日	16日	17日	18日
ゆで豚ゴマだれ風 カラフルピーマンソテー ツナ和え ひじき煮付け 胡瓜の浅漬け 278kcal	鮭のレモン焼き なすの田楽 白菜のゆかり和え 切干大根炒め煮 豆サラダ 281kcal	青椒肉絲 白菜のなめ苺和え 小松菜の酢味噌和え もやしのカレー炒め ふきの煮物 270kcal	麻婆茄子 オムレツ サラダ 小松菜のごまあえ 竹輪と白菜煮 285kcal	鶏肉黒ごま味噌焼き 野菜マリネ ほうれん草鯉和え 大豆の煮物 ツナサラダ 269kcal	赤魚の煮付け 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
20日	21日	22日	23日	24日	25日
バンバンジー 高野豆腐煮付 ポトフ 野菜のゆかりあえ 茄子味噌炒め 248kcal	春分の日 	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 ピーナッツ和え 327kcal	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 なめこの酢の物 266kcal	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	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
27日	28日	29日	30日	31日	
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	鶏肉のおろしあんかけ 春雨サラダ 牛ごぼう もやしの中華炒め からし和え 270kcal	鰯の塩焼き コールスロー オイスター炒め 白菜の酢の物 牛ごぼう 263kcal	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	

*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

☎ (554) 1612 FAX (553) 7959