

3月献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日
					ホッケ西京焼き ナムル風 根菜のそぼろ煮 もっちーないちご 113kcal
3日	4日	5日	6日	7日	8日
キャベツメンチカツ ソテー マヨネーズ和え みかん缶 171kcal	豆腐ハンバーグ じゃが煮 中華炒め 人参さつまちゃん ぶどうゼリー 112kcal	鶏の唐揚げ クリーム煮 ひじき煮 いちご杏仁豆腐 152kcal	サバの塩焼き おかか煮 和風サラダ 豚スライス もっちーないちご 121kcal	チーズポテトフライ 味噌きんぴら マカロニサラダ りんごダイス缶 188kcal	白身フライ 中華旨煮 酢の物 フルーツMIX缶 118kcal
10日	11日	12日	13日	14日	15日
味噌カツ風 切干大根煮 ごま和え 花かまぼこ マンゴープリン 203kcal	チキンステーキ ゆかり和え 卵の花 みかん缶 114kcal	エビフライ カレー 春雨サラダ カニしぐれ ぶどうゼリー 212kcal	炊き込みご飯 ホッケの塩焼き 酢の物 肉豆腐風 いちご杏仁豆腐 126kcal	ハンバーグ フレンチサラダ 煮浸し 半月かまぼこ パイン缶 124kcal	マスの塩焼き 塩焼き肉 コンソメ煮 オレンジ 151kcal
17日	18日	19日	20日	21日	22日
目玉フライ 回鍋肉 梅和え りんごダイス缶 198kcal	野菜コロッケ チャブチェ風 中華サラダ 豚スライス マンゴープリン 153kcal	チーズチキンカツ ツナじゃが煮 ソテー みかん缶 172kcal	春分の日 	ハムカツ カリフラワーのサラダ おかか煮 ぶどうゼリー 211kcal	コーンコロッケ 野菜炒め おかか和え グレープフルーツ 136kcal
24日	25日	26日	27日	28日	29日
ホッケ西京焼き 切り昆布の煮物 ごまサラダ カニしぐれ いちご杏仁豆腐 104kcal	ハンバーグ お浸し そぼろ煮 パイン缶 103kcal	炊き込みご飯 菜の花コロッケ 五目ひじき 春雨サラダ りんごダイス缶 180kcal	鶏の唐揚げ ごま酢和え そぼろ炒め マンゴープリン 179kcal	白身天ぷら 山菜の煮物 ポテトサラダ 花かまぼこ みかん缶 182kcal	かき揚げ 金平ごぼう スパゲティサラダ フルーツMIX缶 144kcal
31日	仕入れの都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。 * ライスの分100gで167kcalをプラスしてください。 株式会社 ハローランチサービス ☎ (554)1612 FAX(553)7959				
ごまあさつフライ 酢味噌和え 中華旨煮 ぶどうゼリー 157kcal					