

3月分✿献立表



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				コーヒー牛乳51kcal ごはん 味噌汁 さんまのおろし乗せ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 ナスの浅漬け 559kcal 3.0g	ぶどうジュース74kcal ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ウィナー入り白菜サラダ 海苔の佃煮 夏みかん缶 563kcal 3.7g	カルピス35kcal 桜ちらし すまし汁 ミックスフライ 冬瓜のツナあんかけ 桃のコンポート たくあん 563kcal 4.8g
				ホットケーキ80kcal	セレクト	ひな祭りパンバロア90kcal
5	6	7	8	9	10	
マミー69kcal	ミルクティー42kcal	イチゴオレ54kcal	ココア65kcal	オレンジジュース57kcal	レモネード27kcal	
ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ひじきの青しそトレサラダ 青かつぱ漬け みかん缶 603kcal 4.3g	かおりごはん すまし汁 サバのみそ煮 白和え りんご缶 しその実漬け 558kcal 4.1g	●とろろそば● 信田煮 白菜のごま酢和え ぶどうゼリー 627kcal 4.9g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 胡瓜のマヨ醤油和え 白桃缶 たくあん 488kcal 3.9g	菜飯ごはん すまし汁 ホッケの梅しそ焼き 大根のべっこう煮 パナナ 赤かつぱ漬け 584kcal 3.7g	ごはん すまし汁 厚揚げとエビのチリソース ポテトサラダ しば漬け 洋梨缶 671kcal 3.3g	
どら焼き72kcal	クリームブッセ71kcal	セレクト	小倉あんパイ117kcal	たい焼き84kcal	雪の宿70kcal	
12	13	14	15	16	17	
りんごジュース59kcal	野菜ジュース23kcal	マミー69kcal	レモンティー39kcal	コーヒー牛乳51kcal	ミルクティー42kcal	
ごはん すまし汁 アジフライ カリフラワーのミルク煮 赤かつぱ漬け 白桃缶 607kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 白菜と豚肉の旨煮 オクラのツナサラダ 杏仁豆腐 ザーサイ 673kcal 3.7g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き えんどう豆の桜えび和え 洋梨缶 たくあん 611kcal 3.3g	ミートボールカレー コンソメスープ ブロッコリーのコンビーフサラダ 福神漬け パイン缶ヨーグルト 725kcal 5.1g	ごはん 中華スープ かに玉 ぜんまいのナムル 黄桃缶 漬物 551kcal 4.3g	ごはん すまし汁 白身魚のおろし煮 白滝のたらこ炒め フルーツカクテル つぼ漬け 500kcal 3.1g	
セレクト	抹茶蒸しパン144kcal	紅茶ケーキ69kcal	かつぱえびせん59kcal	苺フルーチェ184kcal	レモンケーキ139kcal	
19	20	21	22	23	24	
カルピス35kcal	ぶどうジュース74kcal	レモネード27kcal	マミー69kcal	イチゴオレ54kcal	りんごジュース59kcal	
中華風炊き込みご飯 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜の山クラゲ和え パイン缶 ザーサイ 602kcal 3.8g	ごはん すまし汁 肉じゃが 切干大根のポン酢和え 洋梨缶 桜漬け 571kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鮭のチャンチャン焼き 青のりポテト キウイフルーツ しその実漬け 589kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 サワラのごま焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏みかん缶 つぼ漬け 700kcal 3.1g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆のコンビーフソテー りんご缶 しば漬け 599kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 牛皿 アスパラとキャベツのサラダ みかん缶 おかか昆布 601kcal 3.4g	
人形焼96kcal	セレクト	ぼたぼた焼き59kcal	コーヒーゼリー91kcal	あんドーナツ95kcal	酒まんじゅう104kcal	
26	27	28	29	30	31	
オレンジジュース57kcal	レモンティー47kcal	コーヒー牛乳58kcal	カルピス35kcal	ミルクティー42kcal	ぶどうジュース74kcal	
ごはん すまし汁 肉団子と青梗菜の煮込み マカロニサラダ 梅びしお 黄桃缶 599kcal 4.1g	ワカメごはん 味噌汁 赤魚の野菜あん 胡瓜のなめ茸和え 白桃缶 たくあん 510kcal 3.3g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル セロリのゆかり和え 赤かつぱ漬け フルーツ杏仁豆腐 496kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ナスと枝豆のサラダ フルーツカクテル 漬物 510kcal 4.2g	ごはん コンソメスープ 和風ポークソテー レタスのかにかまサラダ 桜漬け 洋梨缶 545kcal 3.4g	シーフードカレー コンソメスープ えんどう豆のチーズサラダ 福神漬け 夏みかん缶ヨーグルト 688kcal 5.2g	
かつぱえびせん59kcal	シュークリーム91kcal	黒糖ケーキ70kcal	セレクト	プリン111kcal	スイスロール60kcal	

〈一口メモ 3月7日(水)実施【とろろそば】について〉

【とろろそば】は、東京都の高尾山にある薬王院に参拝に来られる方の疲れを取ってあげようという思いから生まれました。元々は駄菓子屋さんであったお店でそばも出しており、そばの上に自然薯を乗せて出したところとても評判となり、そこから他のお店にも広がりました。

今では、高尾山付近の多くのそば屋さんがとろろそばを振舞っており、登山者の疲れを取っているとの事です。

*** 今月は3日(土)に「桃の節句✿献立」を予定しています。**