

3月献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	マミー 74kcal	ミルクティー47kcal	グレープジュース71kcal	レモネード30kcal	カルピス33kcal	オレンジジュース65kcal
	チキンカレー コンソメスープ カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 586kcal 3.2g	ごはん けんちん汁 ほっけのみそ煮 金平ごぼう しその実漬け うぐいす豆煮 517kcal 3.1g	★ちらし寿司 すまし汁 さわらの幽庵焼き えんどうとハムの マヨネーズ和え いちご/三色豆煮 571kcal 3.5g	ごはん みそ汁 鶏肉の梅煮 ほうれん草の白和え 白菜漬け 洋梨缶 553kcal 3.1g	ごはん みそ汁 赤魚の山椒焼き ●ぐる煮 黄桃缶 青かつば漬け 492kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 白身魚のピーナツソース きゅうりのザーサイ和え 杏仁豆腐 高菜漬け 481kcal 3.1g
	手作り水ようかん96kcal	マドレーヌ96kcal	二色ロールケーキ81kcal	セレクト	キャラメルパウム99kcal	ワッフル108kcal
	8	9	10	11	12	13
	りんごジュース65kcal	マミー 74kcal	カルピス33kcal	コーヒー牛乳71kcal	グレープジュース71kcal	ミルクティー47kcal
	ごはん みそ汁 さばの葱ソースがけ かぶのおかか和え 昆布佃煮 白桃缶 493kcal 3.2g	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みかん缶 しば漬け 565kcal 3.1g	ごはん すまし汁 鶏肉と白菜の鍋仕立て 小松菜の卵炒め キウイフルーツ のり佃煮 515kcal 3.4g	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 卵の花の炒り煮 赤かつば漬け りんご缶 548kcal 2.9g	ごはん 中華スープ かに玉 ほうれん草のナムル パイン缶 さくら漬け 488kcal 3.3g	鶏南蛮そば さつま芋のいとこ煮 フルーツゼリー 563kcal 3.2g
	レモンケーキ116kcal	抹茶どらやき116kcal	バナナカステラ135kcal	人形焼き107kcal	吹雪まんじゅう103kcal	セレクト
	15	16	17	18	19	20
	レモンティー39kcal	グレープジュース71kcal	紅茶 38kcal	オレンジジュース65kcal	いちごオレ60kcal	りんごジュース65kcal
	ごはん すまし汁 豆腐のきのこあん みそ筑前煮 さくら漬け うぐいす豆煮 530kcal 3.0g	ポークカレー コンソメスープ いんげんのチーズサラダ フルーツヨーグルト 福神漬け 666kcal 3.4g	ごはん みそ汁 かれいのかから揚げ チンゲン菜のおかか和え 白桃缶 刻みたくあん 469kcal 2.8g	ごはん すまし汁 鮭のみそ焼き キャベツの塩こうじ和え 三色豆煮 かぶの浅漬け 510kcal 2.7g	牛丼 みそ汁 ポテトサラダ りんご缶 なすの浅漬け 639kcal 3.2g	ごはん みそ汁 あじの磯焼き かぶのそぼろあん うずら豆煮 赤かつば漬け 481kcal 3.3g
	たいやき 94kcal	黒糖ケーキ70kcal	セレクト	エクレア90kcal	プリン73kcal	酒まんじゅう109kcal
	22	23	24	25	26	27
	オレンジジュース65kcal	アップルティー45kcal	コーヒー牛乳71kcal	カルピス33kcal	グレープジュース71kcal	ココア113kcal
	ごはん 中華スープ 八宝菜 しゅうまい パイン缶 キャベツの浅漬け 521kcal 2.7g	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 茶わん蒸し 洋梨缶 しその実漬け 629kcal 3.1g	ごはん みそ汁 さばの和風ムニエル さつま芋とりんご煮 青かつば漬け 白花豆煮 536kcal 2.5g	ミートソース スパゲティ コンソメスープ ひじきと豆腐のサラダ みかんゼリー 636kcal 3.7g	ごはん みそ汁 えびのフリソース炒め 春雨サラダ フルーツカクテル ザーサイ 562kcal 3.1g	ゆかりごはん みそ汁 肉じゃがコロケ 大根のツナサラダ 金時豆煮 漬物 501kcal 3.1g
	チョコワッフル108kcal	セレクト	もみじまんじゅう104kcal	今川焼き106kcal	ようかんロール144kcal	いちごババロア78kcal
	29	30	31	* 数字はエネルギーと塩分量です。  ★3月3日(水)『桃の節句行事食』を予定しています。		
	いちごオレ60kcal	カルピス33kcal	ほうじ茶ラテ92kcal			
	グリーンピースごはん コーンスープ スペイン風オムレツ (じゃが芋入りのオムレツです) ブロッコリーのソテー 黄桃缶/しば漬け 575kcal 3.3g	ごはん すまし汁 メバルの野菜あん 里芋のごま煮 バナナヨーグルト のり佃煮 539kcal 3.0g	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース 大根とふきの煮物 マンゴー缶 高菜漬け 570kcal 3.2g			
	セレクト	ホットケーキ84kcal	りんごフルーツチェ45kcal			

●3月5日(金)実施【高知県郷土料理:ぐる煮】について

「ぐる煮」とは、大根、人参、里芋といった根菜を中心に使った煮物で、いずれも県内で手に入れやすい野菜です。「ぐる」とは、土佐の方言で「仲間」、「みんな」といった意味があり、さまざまな具材を一緒に煮込むことに由来しているといわれています。

(出典: 農林水産省ホームページ)

