はあとふるあたご　みつけ　3月度献立表

						令和06年03月01日(金)	令和06年03月02日(土)
昼						豚玉丼 ごま和え 味噌椀	御飯 さばの生姜煮 なすとピーマンの炒め物 香の物 味噌椀
						エネルギー 489kcal	エネルギー 470kcal
令和06年03月03日(日)	令和06年03月04日(月)	令和06年03月05日(火)	令和06年03月06日(水)	令和06年03月07日(木)	令和06年03月08日(金)	令和06年03月09日(土)	
御飯 鶏肉のごま醤油焼き かぶの煮物 ゼリー お吸い物	御飯 たらの漬け焼き 切干大根の炒め煮 香の物 味噌椀	きつねうどん キャベツのゆず風味和え ゼリー	御飯 揚げ鶏の香味ソース さつま芋の煮物 香の物 お吸い物	御飯 赤魚の煮付け お浸し ゼリー 味噌椀	チャーハン あんかけ餃子 わかめスープ	御飯 牛皿 コールスローサラダ 味噌椀	
エネルギー 463kcal	エネルギー 385kcal	エネルギー 328kcal	エネルギー 534kcal	エネルギー 373kcal	エネルギー 376kcal	エネルギー 495kcal	
令和06年03月10日(日)	令和06年03月11日(月)	令和06年03月12日(火)	令和06年03月13日(水)	令和06年03月14日(木)	令和06年03月15日(金)	令和06年03月16日(土)	
御飯 白身魚の揚げ煮 大根の炒め物 ゼリー 味噌椀	御飯 肉野菜炒め いんげんのピーナッツ和え 中華スープ	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草ソテー 煮豆 お吸い物	御飯 鶏肉のタルタル焼き 野菜の甘酢漬け 香の物 コンソメスープ	御飯 たらのバター醤油蒸し ほうれん菜のごま和え ゼリー お吸い物	キーマカレー 大根サラダ 香の物 ムース	御飯 鶏肉の葱塩焼き 揚げなす 香の物 味噌椀	
エネルギー 516kcal	エネルギー 454kcal	エネルギー 445kcal	エネルギー 526kcal	エネルギー 364kcal	エネルギー 484kcal	エネルギー 433kcal	
令和06年03月17日(日)	令和06年03月18日(月)	令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)	令和06年03月22日(金)	令和06年03月23日(土)	
御飯 白身魚の揚げ浸し 切干大根の炒め煮 香の物 味噌椀	豚丼 ナムル かに焼売	御飯 なすのグラタン ごま和え ゼリー お吸い物	御飯 菜種焼き ふろふき大根 香の物 お吸い物	御飯 鶏肉の南部焼き かぶのくず煮 香の物 味噌椀	五目味噌ラーメン 青梗菜のナムル ムース	御飯 あじの山椒焼き ひじきの五目煮 ゼリー 味噌椀	
エネルギー 468kcal	エネルギー 466kcal	エネルギー 514kcal	エネルギー 405kcal	エネルギー 442kcal	エネルギー 434kcal	エネルギー 424kcal	
令和06年03月24日(日)	令和06年03月25日(月)	令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)	令和06年03月29日(金)	令和06年03月30日(土)	
御飯 豆腐とエビの旨煮 筍のピリ辛炒め 香の物 味噌椀	三色丼 大学いも風 香の物 味噌椀	御飯 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃサラダ ゼリー コンソメスープ	御飯 たらの煮付け れんこんの甘辛炒め 香の物 味噌椀	御飯 蒸し豚ごまダレがけ なすの炒め煮 香の物 お吸い物	マーボー丼 かに焼売 中華スープ	御飯 白身魚の葱味噌焼き 切干大根の炒め煮 香の物 お吸い物	
エネルギー 373kcal	エネルギー 541kcal	エネルギー 461kcal	エネルギー 378kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 477kcal	エネルギー 432kcal	
令和06年03月31日(日)							
御飯 だらの西京焼き かぼちゃの含め煮 香の物 お吸い物							
エネルギー 372kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	