

日

月

火

水

木

金

土

平成23年 3月お献立 ゆめランチ



<p>1 ごはん、鮭塩焼き、肉じゃが、ヒジキ煮、小松菜胡麻和え、果物</p> <p>588kcal 2.9g</p>	<p>2 ごはん、焼き肉、豆腐田楽、レンコン煮付け、大根の酢物、果物</p> <p>590kcal 2.1g</p>	<p>3 ごはん、魚南蛮漬け、出巻き卵、もやしとほうれん草の胡麻和え、おから煮、ミニトマト、ひなふし(お菓子)</p> <p>597kcal 2.7g</p>	<p>4 ごはん、豆腐ハンバーグ、キャベツのソテー、大根のかにあんかけ、レンコン金平、水菜と春雨のサラダ</p> <p>564kcal 2.3g</p>	<p>5 ごはん、魚照り焼き、人参グラッセ、出巻き卵、南瓜のそぼろ煮、ほうれん草と白菜の胡麻だれ、きゅうりの酢物</p> <p>591kcal 2.2g</p>		
<p>6 ごはん、トンカツ和風ソース、粉ふきイモ、野菜の付け合せ、出巻き卵、ほうれん草としめじの白和え、出巻き卵、わかめの酢物</p> <p>598kcal 2.0g</p>	<p>7 ごはん、魚煮付け、出巻き卵、もやし炒め、里芋のみそ煮、きゅうりサラダ</p> <p>591kcal 2.2g</p>	<p>8 ごはん、ゆで豚のゴマソースかけ、人参金平、カリフラワーの卵とじ、春雨の酢物、白花豆煮</p> <p>597kcal 2.2g</p>	<p>9 ごはん、おでん、ほうれん草の胡麻和え、白菜浅漬け、果物</p> <p>582kcal 2.6g</p>	<p>10 ごはん、魚煮付け、結びこんにゃく、出巻き卵、キャベツのベーコン煮、金平ごぼう、白菜とインゲンの胡麻酢味噌あえ、果物</p> <p>585kcal 2.9g</p>	<p>11 ごはん、海老天ぷら盛り合わせ、ゆで卵、大根のかけあえ、金時豆煮、昆布佃煮</p> <p>595kcal 2.2g</p>	<p>12 ごはん、豆腐ステーキミートソースかけ、ブロッコリー、出巻き卵、レンコン金平、白菜胡麻和え、春雨酢物</p> <p>601kcal 2.6g</p>
<p>13 ごはん、鯖の味噌煮、出巻き卵、蒸し茄子酢物、南瓜のグラッセ、イワシ竹輪煮付け、黒</p> <p>599kcal 2.2g</p>	<p>14 ごはん、鳥のから揚げ甘酢野菜あんかけ、焼きブロッコリー、もやしソテー、海老とマカロニのマヨネーズ焼、ごま豆腐ペロリン</p> <p>596kcal 1.7g</p>	<p>15 ごはん、厚揚げマーボ、焼野炒め、ふろふき大根、ほうれん草の胡麻醤油かけ、果物</p> <p>574kcal 2.6g</p>	<p>16 ごはん、魚香味焼、焼玉ねぎ、ゆで卵、おから炒め、あらめ煮じめ、春雨の明太子酢物</p> <p>589kcal 2.8g</p>	<p>17 ごはん、牛肉すき焼き風、出巻き卵、一口がんも煮、ちぎり春キャベツの酢物、果物</p> <p>5978kcal 2.7g</p>	<p>18 ごはん、鯖の塩焼き、焼キャベツ、ポテトサラダ、焼きビーフン、もずくの酢物</p> <p>584kcal 2.4g</p>	<p>19 ごはん、里芋とイカの煮付け、出巻き卵、ほうれん草の白和え、もやし炒め、ミルク餅</p> <p>571kcal 2.5g</p>
<p>20 ごはん、筑前煮、鮭の塩焼き、カリフラワーカレー風味、かまぼこ、大根と水菜の酢物</p> <p>590kcal 2.8g</p>	<p>21 春分の日 ごはん、ポークソテーキャベツ添え、出巻き卵、レンコン煮、切干大根の酢物、ぼたもち</p> <p>586kcal 2.2</p>	<p>22 ごはん、魚煮付け、結びこんにゃく、こや豆腐の卵とじ、キャベツベーコン焼、マカロニサラダ、ほうれん草胡麻和え</p> <p>588kcal 2.8g</p>	<p>23 ごはん、煮込みハンバーグ、片目焼、もやし炒め、ブロッコリー、金平ごぼう、紅白なます</p> <p>595kcal 2.2g</p>	<p>24 ごはん、魚竜田揚げ、じゃがいも煮、出巻き卵、トマトサラダ、青梗菜中華炒め、トマトサラダ、果物</p> <p>598kcal 2.4g</p>	<p>25 ごはん、焼き肉、もやしの胡麻炒め、おから煮、大根の酢味噌和え、白花豆煮</p> <p>541kcal 2.9g</p>	<p>26 ごはん、鮭塩焼き、キャベツとウインナーのソテー、南瓜煮、茸のバター炒め、白玉団子</p> <p>594kcal 2.0g</p>
<p>27 ごはん、魚照り焼き、焼きビーフン、竹輪の磯辺揚げ、蒸し茄子赤おなか和え、もずくの酢物、さつま芋きんとん</p> <p>593kcal 2.6g</p>	<p>28 ごはん、コロッケキャベツ添え、ゆで卵、レンコンの梅おなか煮、厚揚げとこんにゃくのピリ辛煮、五目ヒジキ</p> <p>599kcal 2.4g</p>	<p>29 ごはん、蒸魚の野菜あんかけ、じゃがいもバター醤油焼、ごぼうと牛肉煮、白菜胡麻酢和え、煮豆</p> <p>590kcal 2.5g</p>	<p>30 ごはん、鱈のレモンバター醤油焼、出巻き卵、もやし中華炒め、昆布大豆煮、春野菜ピーナッツ和え</p> <p>596kcal 2.9g</p>	<p>31 ごはん、魚塩焼き、海老のクリーム煮、厚揚げ青梗菜煮、ゼンマイ煮物、蒸茄子の酢物</p> <p>573kcal 2.9g</p>	<p>ゆめランチ 管理者 梶川 泰弘 TEL/FAX:0954-23-8870 090-1367-6287 ※献立内容は、食材の仕入れ状況で替わることがありますのでご了承をお願いします。</p> 	