

平成24年 3月 お献立 ゆめランチ



いつもご注文賜わり有難うございます

TEL&FAX:0954-23-8870 梶川携帯:090-1367-6287

※献立内容は、替わることがありますのでご了承をお願いします。

<p>1 ごはん、鶏じゃが、もやしとニラの卵とじ、塩サバ、カリフラワーとベーコンのマヨネーズ焼き、蓮根と人参の金平、果物 593kcal 2.7g</p>				<p>2 ごはん、牛肉のすき焼き風、トマトのマリネ、シルバーサラダ、ゆで卵、里芋と菜の花煮物、ちぎり春キャベツ漬け 595kcal 2.5g</p>		<p>3 ごはん、魚煮付け、かぼちゃ煮、金平ごぼう、キャベツと豆腐の味噌バター、ブロッコリー、桜餅 598kcal 2.4g</p>							
<p>4 ごはん、蒸魚の野菜あんかけ、きゅうりとわかめの酢物、ポテトサラダ、出巻き卵、ほうれん草の胡麻和え、蒸カマボコ 596kcal 2.5g</p>		<p>5 ごはん、鯖の味噌煮、こんにゃくのピリ辛炒め、蓮根と野菜の精進揚げ、白菜の胡麻和え、南瓜煮 589kcal 2.8g</p>		<p>6 ごはん、ぶり大根、おから煮、出巻き卵、春雨の酢物、蒸し茄子の胡麻和え、昆布豆 598kcal 2.4g</p>		<p>7 ごはん、エビフライキャベツ添え、大根と椎茸のうすくず煮、里芋と厚揚げの味噌煮、蕪とレタスのサラダ、人参の胡麻炒め、果物 594kcal 2.6g</p>		<p>8 ごはん、焼き肉、胡麻豆腐ペロリン、南瓜煮、大根の酢物、白菜漬け、白花豆煮 598kcal 2.3g</p>		<p>9 ごはん、鮭の塩焼き、もやしのバジル炒め、ヒジキ煮、じゃがいもと茄子のカレー煮、蓮根金平、白玉団子 599kcal 2.5g</p>		<p>10 ごはん、鶏肉団子と白菜の煮物、金平ごぼう、茄子田楽、カニ入り出巻き卵、キャベツの酢物 595kcal 2.0g</p>	
<p>11 ごはん、鳥のから揚げおろし煮、焼ブロッコリー、小松菜煮びたし、焼きビーフン、出巻き卵、リンゴと大根の酢物 593kcal 2.9g</p>		<p>12 ごはん、海老と野菜の天ぷら、ヒジキ大豆、豚肉と筍の味噌煮、きゅうり酢、蒸さつま芋 592kcal 2.6g</p>		<p>13 ごはん、おでん、さつま芋天ぷら、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、白菜浅漬、果物 588kcal 2.2g</p>		<p>14 ごはん、ぶり照り焼き、蓮根と人参煮、蕪のゆず酢和え、マーボー豆腐、高菜胡麻油炒め、わらび餅 598kcal 2.5g</p>		<p>15 ごはん、豆腐ハンバーグキャベツ添え、マカロニサラダ、筍とこんにゃく煮、海老のチーズ炒め、水菜と大根の酢物 596kcal 2.6g</p>		<p>16 ごはん、豚肉の生姜焼きキャベツ添え、ヒジキ煮、じゃがいものクリーム煮、ほうれん草の胡麻和え、トマト 599kcal 2.7g</p>		<p>17 ごはん、蒸魚の白菜とエノキのクリームソース、ニラのチヂミ、蓮根と厚揚げの煮物、出巻き卵、大根の酢物 592kcal 2.5g</p>	
<p>18 ごはん、牛肉とごぼうの煮物、ふろふき大根、海老チリ、春菊とモヤシの胡麻和え、きゅうりの酢物 587kcal 2.7g</p>		<p>19 ごはん、魚フライキャベツ添え、人参金平、茹で卵、がめ煮、トマト、ごまみそ和え 584kcal 2.2g</p>		<p>春分の日 20 あずきごはん、魚のもろみ焼き、もやしとニラ炒め、厚揚げと白菜の煮びたし、出巻き卵、紅白なます、桜餅 591kcal 2.1g</p>		<p>21 ごはん、コロッケキャベツ添え、椎茸の天ぷら、蓮根梅おかか和え、海老と豆腐の卵とじ、ほうれん草お浸し、きゅうり中華和え 591kcal 2.0g</p>		<p>22 ごはん、豚肉の青紫蘇焼キャベツ添え、大根かけあえ、ぎせい豆腐、白菜としめじの胡麻和え、果物 586kcal 2.3g</p>		<p>23 ごはん、鮭塩焼き、ほうれん草白和え、さつま芋入りヒジキ煮、マーボー茄子、きゅうりとわかめの酢物、牛乳くず餅 596kcal 2.4g</p>		<p>24 ごはん、鯖味噌煮、付合せ、エノキとブロッコリーのバター炒め、出巻き卵、南瓜煮、大根と椎茸の胡麻和え、高菜の油炒め 596kcal 2.6g</p>	
<p>25 ごはん、トンカツの卵とじ、玉ねぎソテー、金平ごぼう、きのこの白和え、キャベツの梅おかか和え、果物 597kcal 2.1g</p>		<p>26 ごはん、鮭の南蛮漬け、大根金平、おから煮、ミートボールの煮付け、白菜とコーンの胡麻酢和え 593kcal 2.7g</p>		<p>27 ごはん、鳥のからあげ、キャベツソテー、あらめ煮じめ、高野豆腐と椎茸の卵とじ、大根のかきあえ、ゆべし 592kcal 2.9g</p>		<p>28 ごはん、ゆで豚の胡麻ソースかけ、人参金平、茄子の天ぷら、出巻き卵、もやし中華和え、白花豆煮 597kcal 2.1g</p>		<p>29 ごはん、魚塩焼き、大根おろし、椎茸とこんにゃくの山椒煮、豆腐と野菜のカレー炒め、南瓜煮、白菜の胡麻醤油和え 599kcal 2.8g</p>		<p>30 ごはん、クリームコロッケキャベツ添え、竹輪の磯部揚げ、大根味噌煮、蓮根と厚揚げの煮物、高菜の油炒め 591kcal 2.9g</p>		<p>31 ごはん、酢豚、ぜんまい煮物、ポテトサラダ、青梗菜胡麻醤油かけ、海藻サラダ 592kcal 2.6g</p>	