

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|---|---|
| <p>3月31日 ごはん、酢豚、ゼンマイ煮物、ポテトサラダ、茹で卵、青梗菜胡麻和え、海藻サラダ 599kcal 2.6g</p> | <p>平成25年 3月 ゆめランチ お献立 TEL:0954-23-8870 FAX:0954-28-9036 携帯:090-1367-6287(梶川) ※仕入れ状況等で献立内容が替わることがありますので、 予めご了承ください</p>  | | | | | <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、蓮根と人参のきんぴら、リンゴ 592kcal 2.7g</p> | <p>2 ごはん、牛肉のすき焼き風煮、トマトのマリネ、シルバーサラダ、茹で卵、里芋の煮物、キャベツ漬け 595kcal 2.5g</p> |
| <p>3 ごはん、魚の煮付け、南瓜煮、金平ごぼう、キャベツと豆腐の味噌バター煮、焼ブロッコリー、桜餅 596kcal 2.3g</p> | <p>4 ごはん、蒸魚野菜あんかけ、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、蒸しカマボコ 596kcal 2.5g</p> | <p>5 ごはん、鯖の味噌煮、こんにゃくのピリ辛煮、蓮根と野菜の精進揚げ、白菜胡麻和え、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、大根と椎茸のすくず煮、里芋と揚げの味噌煮、蕪のサラダ、人参胡麻炒め、イチゴ 594kcal 2.6g</p> | <p>8 ごはん、焼き肉、胡麻豆腐ペロリン、白花豆煮、南瓜煮、大根酢物、漬物 598kcal 2.3g</p> | <p>9 ごはん、鮭塩焼き、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、お団子 590kcal 2.7g</p> | |
| <p>10 ごはん、肉団子と白菜の煮物、こんにゃく胡麻炒め、茄子田楽、カニ入り出巻き卵、キャベツ酢物 597kcal 2.5g</p> | <p>11 ごはん、トンカツ、ブロッコリー、小松菜の煮浸し、焼きビーフン、出し巻き卵、大根酢物 595kcal 2.7g</p> | <p>12 ごはん、魚塩焼き、青菜和え、ヒジキ煮、豚肉と筍の味噌煮、きゅうり酢、デザート 560kcal 2.5g</p> | <p>13 ごはん、おでん、さつまいも天ぷら、ほうれん草とモヤシの胡麻和え、漬物、果物 588kcal 2.2g</p> | <p>14 ごはん、ぶり照り焼き、蓮根人参煮、大根酢、マーボー豆腐、高菜油炒め、わらび餅 598kcal 2.5g</p> | <p>15 ごはん、春菊入り卵焼き、キャベツソテー、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 598kcal 2.5g</p> | <p>16 ごはん、豚肉の生姜焼き、キャベツソテー、あらめの煮物、里芋のクリーム煮、ほうれん草胡麻和え、煮豆 591kcal 2.8g</p> | |
| <p>17 ごはん、エビフライ、トマト、明太子和え、がめ煮、茹で卵、白菜胡麻味噌和え 583kcal 2.6g</p> | <p>18 ごはん、牛肉とごぼうの煮物、大学芋、海老のチリソース、もやしと春菊の胡麻和え、きゅうり酢 597kcal 2.3g</p> | <p>19 ごはん、蒸魚クリーム煮、お好み焼き、蓮根と厚揚げの煮物、出巻き卵、大根の酢物 592kcal 2.5g</p> | <p>20 あずきごはん、魚のもろみ焼、もやしとニラ炒め、紅白なます、がんもと白菜の煮浸し、出巻き卵、草もち、果物 597kcal 2.1g</p> | <p>21 ごはん、ささみフライ、蓮根の梅おかか和え、海老と豆腐の卵とじ、ほうれん草のお浸し、きゅうりの中華和え 592kcal 2.2g</p> | <p>22 ごはん、豚肉と野菜やき、大根のかき和え、ぎせい豆腐、白菜とほうれん草の胡麻和え、果物の中華和え 588kcal 2.4g</p> | <p>23 ごはん、鮭の塩焼き、茄子のニラのソテー、ほうれん草の白和え、ヒジキ煮、きゅうりとわかめの酢物、デザート 557kcal 2.4g</p> | |
| <p>24 ごはん、鯖の味噌煮、付合せ、ブロッコリーとエノキのバター炒め、南瓜の小倉煮、大根と椎茸の煮物、高菜の油炒め 592kcal 2.5g</p> | <p>25 ごはん、トンカツ卵とじ、しめじと油揚げの煮浸し、茸白和え、キャベツの梅おかか和え、果物 591kcal 2.1g</p> | <p>26 ごはん、鮭の南蛮漬け、金平ごぼう、おから炒め、肉団子トマトソース煮、白菜胡麻酢和え 584kcal 2.4g</p> | <p>27 ごはん、鶏肉の照り焼き、キャベツソテー、ヒジキ煮、高野豆腐と椎茸の卵とじ、きゅうりの酢味噌和え、白花豆煮 593kcal 2.7g</p> | <p>28 ごはん、ゆで豚胡麻ソース、人参金平、茄子天ぷら、出巻き卵、もやしの中華和え、デザート 595kcal 2.0g</p> | <p>29 ごはん、魚塩焼き、大根おろし、こんにゃくと椎茸の山椒煮、豆腐のカレー風味、南瓜煮、白菜のごま醤油かけ 599kcal 2.8g</p> | <p>30 ごはん、カレーコロッケ、キャベツ添え、竹輪の磯辺揚げ、胡麻豆腐ペロリン、筑前煮、もずく酢、トマト 589kcal 2.6g</p> | |