

# 献立表

3月1日 月	<p>サーモンムニエル <small>エスカベッシュソース</small></p> <hr/> <p>冬瓜煮付</p> <hr/> <p>分葱わさび和え</p> <hr/> <p>熱量270kcal 蛋白質15.3g 塩分相当量1.6g</p>
3月2日 火	<p>ビーンズバーグ</p> <hr/> <p>マカロニサラダ</p> <hr/> <p>菜の花辛子和え</p> <hr/> <p>熱量296kcal 蛋白質12.2g 塩分相当量2.1g</p>
3月3日 水	<p>イカ天婦羅 五目あんかけ</p> <hr/> <p>柳川風</p> <hr/> <p>糸切昆布煮</p> <hr/> <p>熱量286kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.7g</p>
3月4日 木	<p>チキンカツ <small>粒マスタードマヨソース</small></p> <hr/> <p>大根金平風</p> <hr/> <p>和風スパゲティ</p> <hr/> <p>熱量321kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.1g</p>
3月5日 金	<p>ハムカツ お好み焼きソース</p> <hr/> <p>白菜煮付</p> <hr/> <p>わらび炒め煮</p> <hr/> <p>熱量312kcal 蛋白質10.4g 塩分相当量1.5g</p>
3月6日 土	<p>焼きそば</p> <hr/> <p>麻婆茄子</p> <hr/> <p>枝豆マリネ</p> <hr/> <p>熱量324kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.4g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

3月8日 月	<p>豚カツ カレーソース</p> <hr/> <p>糸切昆布煮</p> <hr/> <p>花切干サラダ</p> <hr/> <p>熱量312kcal 蛋白質10.3g 塩分相当量2.4g</p>
3月9日 火	<p>鱈天婦羅 彩あんかけ</p> <hr/> <p>小松菜お浸し</p> <hr/> <p>高野豆腐五目煮</p> <hr/> <p>熱量286kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.5g</p>
3月10日 水	<p>コンビチキン</p> <hr/> <p>大根フレーク煮</p> <hr/> <p>イタリアンスパゲティ</p> <hr/> <p>熱量308kcal 蛋白質17.0g 塩分相当量1.6g</p>
3月11日 木	<p>鯖竜田揚げ</p> <hr/> <p>メンマ煮付</p> <hr/> <p>ビーフソテー</p> <hr/> <p>熱量327kcal 蛋白質16.1g 塩分相当量2.3g</p>
3月12日 金	<p>ハンバーグ 胡麻味噌ソース</p> <hr/> <p>ひじき煮付</p> <hr/> <p>ポテトサラダ</p> <hr/> <p>熱量289kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量2.3g</p>
3月13日 土	<p>肉じゃが</p> <hr/> <p>メンチカツ</p> <hr/> <p>菜の花ナムル</p> <hr/> <p>熱量332kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.9g</p>

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

3月15日 月	海老カツ タルタルソース 金平牛蒡 ブロッコリー中華炒め 熱量321kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量1.5g
3月16日 火	チキンステーキ トマトソース 春雨サラダ 大根そぼろ煮 熱量346kcal 蛋白質16.3g 塩分相当量1.5g
3月17日 水	フーヨーハイ お煮メ三品 チキンカツ 熱量282kcal 蛋白質12.4g 塩分相当量1.5g
3月18日 木	イカカレーフリッター 花切干煮付 あんかけスパゲティ 熱量314kcal 蛋白質18.9g 塩分相当量1.8g
3月19日 金	豚肉生姜焼き 山菜煮付 ホタテ風味フライ 熱量328kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量1.9g
3月20日 土	鯖生姜煮 ぜんまい煮付 カリフラワーサラダ 熱量289kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量1.6g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

3月22日 月	豆腐ハンバーグ 玉葱ソース 明太子スパゲティ ブロッコリーサラダ 熱量326kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量2.4g
3月23日 火	味噌カツ ひじき煮付 カリフラワーマリネ 熱量295kcal 蛋白質11.6g 塩分相当量1.7g
3月24日 水	白身魚と豆腐の生姜仕立て 糸切昆布煮 小松菜お浸し 熱量305kcal 蛋白質12.3g 塩分相当量2.1g
3月25日 木	肉団子 カレーソース 金平蓮根 春雨ピリ辛中華和え 熱量328kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.6g
3月26日 金	鱈ムニエル タルタルソース 麻婆茄子 牛蒡炒め煮 熱量327kcal 蛋白質15.7g 塩分相当量2.1g
3月27日 土	焼きうどん 枝豆サラダ 竹の子おかか煮 熱量295kcal 蛋白質13.0g 塩分相当量2.1g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ

# 献立表

3月29日 月	牛肉カレーメンチ メンマ煮付 イタリアンスパゲティ 熱量311kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.3g
3月30日 火	茄子味噌炒め 小松菜お浸し マカロニサラダ 熱量326kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量2.3g
3月31日 水	イカ天婦羅 五目あんかけ 花切干大根煮 玉子サラダフライ 熱量316kcal 蛋白質11.7g 塩分相当量1.4g
4月1日 木	ハンバーグ バーベキューソース 中華もやし ちくわ天婦羅 熱量281kcal 蛋白質11.4g 塩分相当量2.4g
4月2日 金	チキンカツ タルタルソース 大根味噌煮 ほうれん草おかか煮 熱量316kcal 蛋白質19.3g 塩分相当量2.4g
4月3日 土	ロールキャベツ トマトソース 若竹煮 青梗菜ナムル 熱量288kcal 蛋白質13.8g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます

株式会社 マルイチ