



# 2018年3月 献立表



■ご提供は祝祭日含む月～金曜日。土日は定休日となります。■

合計  
アレルギー等

1(木)	2(金)
ごはん 鶏の照り焼きと半熟味玉 小松菜のごま和え ブロッコリーと小海老の炒めもの 白菜と油揚げの煮びたし	ごはん 黒ムツの煮付け いんげんとコーンのバターソテー ささみと野菜の甘酢炒め 青菜と竹輪の煮びたし

658kcal 塩2.5g 小麦/卵/エビ	606kcal 塩2.5g 小麦/乳
--------------------------	-----------------------

区分	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
夕食	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとなめたけの和え物 炊き合わせ 沖縄風になじんしりしり	ごはん サバの塩焼き ワカメと油揚げの煮びたし 豚肉と野菜のポン酢炒め ブロッコリーのツナマヨサラダ	ごはん 煮込みハンバーグ 小松菜の塩昆布和え 春雨の炒め物 白菜とベーコンの洋風煮びたし	ごはん 白身魚のおろしだれ キャベツのおかか和え さといものそぼろあん 青菜のバターポン炒め	ごはん 鶏肉の香味焼き 青菜の海苔和え イワシのつみれと野菜の煮物 蓮根サラダ
合計	590kcal 塩2.5g	624kcal 塩2.6g	636kcal 塩2.5g	538kcal 塩2.5g	642kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳	小麦/乳	小麦/乳
区分	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
夕食	ごはん 銀ヒラスの西京焼き えのきとワカメの酢の物 鶏ごぼう もやしの黒胡椒炒め	ごはん 豚キムチ 青菜の鮭和え 海老マヨ ひじきの煮物	ごはん 鮭のムニエル きのこクリームソース じゃがいものしゃきしゃき和え ささみと野菜のオイスターソース炒め 白菜と竹輪の煮びたし	ごはん 油淋鶏 青菜のポン酢和え 若竹煮 もやしとひき肉のカレー風味炒め	ごはん 赤魚の和風きのこあん ピリ辛もやし イベリコ豚のメンチカツ きんぴらごぼう
合計	617kcal 塩2.6g	659kcal 塩2.6g	603kcal 塩2.5g	636kcal 塩2.6g	616kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦	小麦/卵/乳/エビ/にんにく	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/にんにく	小麦/卵/乳
区分	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)
夕食	ごはん オールビーフハンバーグ キャベツのマスタード和え 海老と青菜の塩炒め ポテトサラダ	ごはん ブリ大根 海草サラダ 肉野菜炒め 青菜とさつま揚げの煮びたし	ごはん やわらかロースカツ いんげんのごまあえ 炊き合わせ かぼちゃサラダ	ごはん カラスガレイの煮付け もやしナムル 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風	ごはん タンドリーチキン きのこのきんぴら カニクリームコロッケ 切干大根の煮物
合計	657kcal 塩2.5g	599kcal 塩2.6g	659kcal 塩2.5g	629kcal 塩2.6g	637kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳/エビ	小麦	小麦/卵/乳	小麦	小麦/卵/乳
区分	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
夕食	ごはん 天ぷら盛り合わせ 青菜のおひたし カリフラワーとさつま揚げの土佐煮 にんじんサラダ	ごはん えのき入り鶏つくねの照り焼き 揚げなすの柚子こしょう風味 ふわふわ天のカニあんかけ マカロニサラダ	ごはん メカジキのピカタ ブロッコリーのごま和え じゃがいもとツナの煮物 蓮根きんぴら	ごはん 鶏のクリーム煮 青菜のナムル 豆腐ときのこの香味炒め コールスロー	ごはん 白身魚フライ ワカメとねぎの酢みそ和え カレー風味肉じゃが しらたきのピリ辛炒め
合計	603kcal 塩2.5g	630kcal 塩2.5g	635kcal 塩2.5g	659kcal 塩2.5g	608kcal 塩2.5g
アレルギー等	小麦/卵/乳/エビ	小麦/卵/乳/カニ	小麦/卵/乳	小麦/卵/乳/エビ/にんにく	小麦/卵/乳/にんにく

- \* お米は秋田県産「あきたこまち」を使用しております。
- \* すぐに召し上がれない場合は冷暗所に保存の上、当日中4時間以内にお召し上がり下さい。
- \* 食材の関係により、献立変更がある場合がございます。
- \* キャンセルは前日 18時までにご連絡ください。

電話番号：03-6804-0570  
(受付時間 月曜～金曜 9:30～18:00)  
FAX：03-6804-0446

