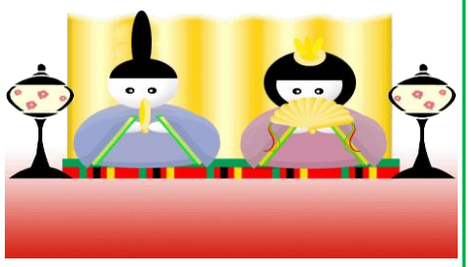
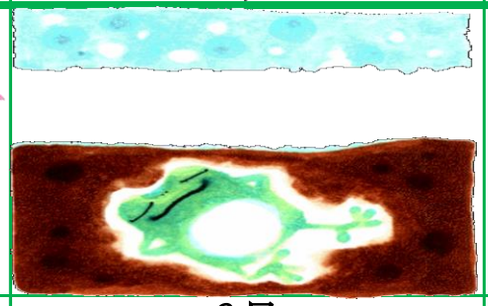
3月　昼食　献立表　食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう　電　06－6935－3755
FAX　06－6935－3744

月	火	水	木	金
				1日 ハンバーグ かぼちゃの煮物 フルーツサラダ 三色和え ご飯　614 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
魚の照り焼き ふきと人参の煮物 卯の花の炒り煮 ワカメと胡瓜の酢の物 ちらし寿司　625 kcal	豚肉ともやしの蒸し煮 ひろうすと里芋の煮物 ツナサラダ 五目豆 ご飯　613 kcal	餃子 ふろふき大根 きゃべつのソテー ポテトサラダ ご飯　589 kcal	肉じゃが ほうれん草と竹輪のソテー 胡麻和え フルーツ ご飯　570 kcal	魚の洋風焼き 蒸しシューマイ 春雨ときゅうりのゴマ酢の物 いんげんのソテー ご飯　607 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
ポークソテー ごぼ天とじゃがいもの煮物 卵サラダ むしなす ご飯　578 kcal	コロッケ 高野の含め煮 三色あえ 酢の物 ご飯　574 kcal	牛肉と玉葱の炒め物 里芋の煮物 大豆サラダ きゃべつのお浸し ご飯　574 kcal	魚の唐揚げみぞれ和え もやしのナムル 卵とサンド豆の煮物 人参の白和え ご飯　623 kcal	ミンチ肉と里芋のカレー煮 ほうれん草とワカメの卵あえ 春キャベツのサラダ 高野の含め煮 ご飯　585 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
おでん 野菜の中華和え 菜の花のお浸し 根菜サラダ ご飯　569 kcal	鶏肉の塩麹焼き 薄揚げと白菜の煮浸し 人参とブロッコリーのきんぴら ポテトの磯和え ご飯　581 kcal	魚とワカメの煮付け ウインナーときゃべつのソテー 卯の花のカレー風味 ごまかぼちゃ ご飯　583 kcal	天ぷら 炊き合わせ チンゲン菜のソテー 春雨サラダ ご飯　637 kcal	魚の梅醤油焼き 大根のカニカマあんかけ 豆苗の卵とじ 玉葱のカレー味ソテー ご飯　554 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
フライ 白菜としめじの味噌胡麻和え ひじきの炒り煮 ブロッコリーサラダ ご飯　641 kcal	揚げ魚のあんかけ 春きゃべつのソテー マカロニサラダ えのきのポン酢かけ ご飯　551 kcal	豚しゃぶポン酢味 薄揚げと大根の煮物 春雨の炒り煮 コーンサラダ ご飯　561 kcal	魚の照り焼き じゃがいものカレー煮 三色酢の物 にらの卵とじ ご飯　551 kcal	牛肉オイスター炒め ピーマンと大根の土佐あえ ちくわの磯あげ サラダ ご飯　594 kcal

3月　夕食　献立表　食材の都合により変更させていただくことがあります。

友・遊べんとう　電　06－6935－3755
FAX　06－6935－3744

月	火	水	木	金
				1日 ぶり大根 ブロッコリーとエリンギのソテー 高野の含め煮 海藻サラダ 五目寿司　635 kcal
4日	5日	6日	7日	8日
鶏肉とトマトの洋風焼き 蓮根の煮物 蒸しなす こんにゃくの炒り煮 ご飯　553 kcal	魚の焼き漬け 平天と青菜の煮浸し ジャーマンサラダ 人参のゴマ酢の物 ご飯　598 kcal	豚肉の味噌漬焼き 厚揚げとしめじの煮物 ごぼうサラダ 青菜の卵とじ ご飯　638 kcal	焼きうどん 筑前煮 おからサラダ もやしのソテー ご飯　606 kcal	フライ 揚げと大根の煮物 小松菜の胡麻和え ブロッコリーのからし和え ご飯　613 kcal
11日	12日	13日	14日	15日
魚の照り焼き ひろうすと野菜の煮付け きんぴら 白菜の和え物 ご飯　551 kcal	豚肉の香味焼き チンゲン菜としめじのソテー 海藻サラダ 五目豆 ご飯　561 kcal	焼き魚 ウインナーとほうれん草のソテー もやしとひじきの和え物 マカロニサラダ ご飯　631 kcal	豆腐肉煮 揚げなす 青菜のお浸し 三色酢の物 ご飯　618 kcal	スパニッシュオムレツ 竹輪と蕗の煮物 ほうれん草の炒め物 フルーツ ご飯　551 kcal
18日	19日	20日	21日	22日
チンジャオロース 大根の煮物 卵サラダ ほうれん草の磯和え ご飯　594 kcal	魚のムニエル 厚揚げの含め煮 ツナサラダ はんぺん焼き ご飯　552 kcal	やきとり じゃがいものカレー煮 魚肉ソーセージと青菜のソテー 根菜サラダ かやくご飯　644 kcal	魚の味噌煮 ピーマンの炒め物 かにかまのサラダ かぼちゃの煮物 ご飯　569 kcal	ハンバーグ 人参とこんにゃくのおかか煮 胡瓜の酢の物 ポテトサラダ ご飯　598 kcal
25日	26日	27日	28日	29日
魚のゆずこしょう風味 炒めビーフン 揚げのおろし煮 菜の花のお浸し ご飯　584 kcal	鶏肉のトマト焼き がんも含め煮 ポテトのカレーソテー 海藻サラダ ご飯　594 kcal	おでん かぼちゃの煮物 ブロッコリーのごまあえ しゅうまい ご飯　624 kcal	マーボーなす もやしの和え物 胡瓜の酢の物 一口高野煮物 ご飯　561 kcal	コロッケ 里芋の含め煮 青菜のからし和え 大根サラダ ご飯　550 kcal