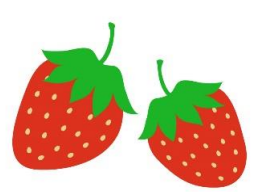




2025友・遊べんとう 3月のメニュー予定

友・遊べんとう ねやがわ

電話 812-1128

月	火	水	木	金	土
					1日 562 kcal(277)塩分 3.6 g さわらの塩焼き たけのこの煮もの いんげんとベーコンのきんぴら マカロニサラダ
3日 (ごはん塩分1.7g) 638 kcal(353)塩分 3.0 g ちらし寿司・肉豆腐 がんもといんげんの含め煮 野菜炒め なばなのからし和え	4日 566 kcal(281)塩分 3.2 g かれいの煮つけ 煮なます 小松菜とコーンのソテー きゅうりと春雨のサラダ	5日 570 kcal(285)塩分 3.8 g 豚肉と野菜の甘酢あえ にんじんとこんにやくのごまあえ かぼちゃの甘煮 長いもとほうれん草の和え物	6日 548 kcal(263)塩分 2.6 g じゃがいもと牛肉の炒め物 高野豆腐の野菜あんかけ 炒り卵 白菜のおかか和え	7日 614 kcal(329)塩分 2.0 g 鶏肉のケチャップ煮 じゃがいものカレー炒め 卵の花 もやしのごま酢和え	8日 467 kcal(182)塩分 2.2 g えびとブロッコリーの中華炒め 小松菜とあげの煮びたし にんじんのきんぴら ポテトサラダ
10日 577 kcal(292)塩分 2.5 g 鶏肉の甘酢からめ 青梗菜とウインナーの炒め物 厚揚げとじゃがいもの煮物 野菜サラダ	11日 554 kcal(269)塩分 3.2 g ゆで豚のごま味噌かけ 五目豆 さつまいもの甘辛きんぴら ほうれん草のお浸し	12日 622 kcal(337)塩分 3.2 g 和風ハンバーグ 大根とちくわの炒め煮 こんにやくのごまみそ煮 ひじきのサラダ	13日 518 kcal(233)塩分 2.2 g 鶏肉としめじのカレー煮 切り干し大根の卵とじ いんげんのソテー 小松菜としめじの和え物	14日 622 kcal(337)塩分 2.1 g 鮭のマヨネーズ焼き ピーマンのオイスターソース炒め きのこのさっと煮 青梗菜のごまみそ和え	15日 563 kcal(278)塩分 2.2 g とんかつ 大根のみそ煮 もやしといんげんの炒め物 ほうれん草ともやしのナムル
17日 551 kcal(266)塩分 2.3 g 豚肉の生姜焼き 根菜煮 ほうれん草とコーンの和え物 マカロニサラダ	18日 552 kcal(267)塩分 1.6 g 千草焼き 刻みこぶの煮物 ピーマンとにんじんの炒め物 おろし和え	19日 498 kcal(213)塩分 1.8 g 鶏のネギ焼き 丸天と玉ねぎの煮物 ベーコンじゃが 小松菜のおかか和え	20日 611 kcal(326)塩分 2.6 g さわらの菜種焼き カラフル野菜のきんぴら 厚揚げの甘煮 きゅうりとかまぼこのサラダ	21日 548 kcal(263)塩分 2.7 g 豚肉の中華風煮物 高野豆腐の含め煮 五目きんぴら ブロッコリーのツナ和え	22日 528 kcal(243)塩分 3.1 g 牛肉とごぼうのしぐれ煮 青梗菜の炒め煮 長いものバターしょうゆ炒め 豆サラダ
24日 555 kcal(270)塩分 2.7 g 豚肉のみそ焼き 切り干し大根煮 小松菜の玉子炒め もやしの梅和え	25日 599 kcal(314)塩分 1.8 g 鶏肉の照り焼き 厚揚げといんげんの煮物 キャベツとしいたけの炒め物 大根のごま酢和え	26日 499 kcal(214)塩分 1.9 g あじの南蛮漬け ひじきの煮もの もやしときのこのソテー スパゲティサラダ	27日 688 kcal(403)塩分 2.2 g 天ぷら 豆腐としいたけのおかか煮 しゅうまい いんげんのごま和え	28日 535 kcal(250)塩分 3.7 g すき焼き風煮 じゃがいものおかか煮 洋風きんぴら 小松菜のお浸し	29日 508 kcal(223)塩分 3.4 g 鶏肉ときのこのソテー 里芋の煮ころがし 野菜のカレー炒め わかめとかにかまの和え物
31日 614 kcal(329)塩分 2.6 g さばのみそ煮 若竹煮 かぼちゃとミンチ肉の炒め物 たたききゅうり					

※食材によりメニューを変更する場合があります ※()内の数値は「ごはんなし」のカロリー、グラムです

食材アレルギー等で、その日の献立が合わない場合は、友・遊にご相談ください。