



# 今月のメニュー 2023年3月

| 月                            | 火                               | 水                               | 木                                   | 金                                         |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|
|                              |                                 | 1<br>スパゲティー<br>ミートソース<br>スローサラダ | 2<br>肉団子甘辛煮<br>キャベツ添え<br>切り干し大根のサラダ | 3<br>華やかバラ寿司<br>手作りケーキ                    |
|                              |                                 | 665Kcal                         | 360Kcal                             | 471Kcal                                   |
| 6<br>炒飯<br>わかめとコーンのサラダ       | 7<br>オムライス<br>オリエンタル風<br>スローサラダ | 8<br>醤油ラーメン                     | 9<br>竹輪の肉巻きフライ<br>コールスロー<br>冷奴      | 10<br>春巻き<br>コールスロー<br>マカロニサラダ            |
| 511Kcal                      | 614Kcal                         | 626Kcal                         | 421Kcal                             | 316Kcal                                   |
| 13<br>焼肉<br>コールスロー<br>ポテトサラダ | 14<br>鯖の味噌煮<br>菜の花添え<br>筑前煮     | 15<br>あんかけ焼きそば                  | 16<br>かつ丼<br>お浸し                    | 17<br>玉子焼きの<br>そばろあんかけ<br>白菜とハムの<br>クリーム煮 |
| 446Kcal                      | 220Kcal                         | 685Kcal                         | 416Kcal                             | 301Kcal                                   |
| 20<br>キーマカレー<br>コンビネーションサラダ  | 21<br>春分の日                      | 22<br>コロケうどん・そば                 | 23<br>生揚げと野菜の<br>味噌炒め<br>コーヒーゼリー    | 24<br>ハンバーグステーキ<br>インゲンソテー<br>フレンチポテト     |
| 441Kcal                      |                                 | 480Kcal                         | 416Kcal                             | 397Kcal                                   |
| 27<br>ビビンバ丼<br>温泉玉子添え        | 28<br>白身魚のホイル蒸し<br>ひじき五目煮       | 29<br>担々麺                       | 30<br>揚げ餃子<br>ミックススロー<br>肉じゃが       | 31<br>カレーライス<br>青りんごゼリー                   |
| 328Kcal                      | 301Kcal                         | 596Kcal                         | 381Kcal                             | 529Kcal                                   |



【ご飯のカロリー】 大(130g) 217Kcal 中(100g) 167Kcal 小(70g) 117Kcal