

芳春会様 3月 給食(昼)献立表

月	火	水	木	金	土
2日 697kcal ご飯250 ロールキャベツ118 天ぷら240 わかめ酢33 みそ汁23 フルーツ33	3日 688kcal ご飯250 魚塩焼き196 南瓜そぼろ煮128 もやし酢18 豚汁96	4日 682kcal チキンライス526 温野菜サラダ86 フルーツヨーグルト42 福神漬10 コンソメスープ18	5日 682kcal ご飯250 季節メニュー 菜の花コロッケ 野菜添え315 煮豆86 みそ汁23 漬物8	6日 703kcal ご飯250 鶏南蛮野菜添え382 胡麻和え33 わかめ煮38	7日 694kcal そばめし518 魚フライ 野菜添え120 フルーツ38 わかめスープ18
9日 689kcal ご飯250 漬物8 ささみチーズフライ 野菜添え302 ひじき煮68 みそ汁23 フルーツ38	10日 696kcal ご飯250 ふりかけ20 焼魚野菜餡かけ222 五目煮88 佃煮28 デザート50 かき玉汁38	11日 710kcal レーズンバターピラフ518 温野菜卵添え86 ふかひれ風スープ68 福神漬10 フルーツ28	12日 700kcal ご飯180 中華そば418 ミニ揚げ春巻き74 もやし酢28	13日 701kcal ご飯250 肉じゃが282 白和え58 胡瓜酢33 みそ汁23 デザート55	14日 687kcal ご飯250 デザート48 鶏肉味噌炒め182 餡かけシューマイ179 ブロッコリー おかか和え28
16日 695kcal ご飯250 千草焼238 いかフライ146 きゅりわかめ酢38 みそ汁23	17日 697kcal ご飯250 漬物8 ミックスフライ 野菜添え338 白菜くず煮38 みそ汁23 フルーツ40	18日 706kcal ハヤシライス566 大根サラダ68 福神漬10 チョコバナナ62	19日 665kcal ご飯180 和風焼うどん328 大豆煮68 梅肉和え28 みそ汁23 フルーツ38	20日 お休み 春分の日	21日 お休み
23日 670kcal ご飯250 回鍋肉288 南瓜煮48 カリカリ和え53 みそ汁23 漬物8	24日 693kcal ご飯250 鮭のチャンチャ焼278 千切大根煮66 胡麻和え33 みそ汁23 バナナ43	25日 704kcal ちらし寿司523 平天白菜煮123 そうめんすまし48 甘酢生姜10	26日 683kcal 海老チャーハン520 餃子122 ナムル23 スープ18	27日 615kcal ソースカツ丼526 春雨サラダ63 漬物8 わかめスープ18	28日 お休み
30日 705kcal ハヤシライス645 キャベツ甘酢35 フルーツ25	31日 702kcal ご飯180 カレーうどん482 きのこわかめぽん酢32 漬物8				

献立は変更をする事が有ります。