



今月のメニュー 2026年3月

月	火	水	木	金
2 肉団子甘辛煮 コールスロー 春雨シルバーサラダ スープ 486Kcal	3 ひな祭り寿司 茶碗蒸し お吸い物 585Kcal	4 醤油ラーメン 中華おこわ風 626Kcal	5 回鍋肉 蒸し焼売 中華スープ 360Kcal	6 エッグコロケ コールスロー マカロニサラダ 味噌汁 554Kcal
9 高菜炒飯 スローサラダ わかめスープ 463Kcal	10 オムレツ コールスロー ポテトサラダ スープ 402Kcal	11 大きなおあげ寄せ きつねうどん・そば ふりかけごはん 598Kcal	12 白身魚南蛮漬け 大根のそぼろ煮 味噌汁 488Kcal	13 中華丼 スープ 694Kcal
16 トンカツ コールスロー ひじきのサッパリサラダ 味噌汁 572Kcal	17 ビビンバ丼 目玉焼きのせ 乳酸菌飲料 スープ 680Kcal	18 スパゲティミートソース パン コンソメスープ 615Kcal	19 カレーライス コロケ付き スローサラダ 550Kcal	20 春分の日
23 ちくわの磯辺揚げ 野菜天・天つゆ付き パリパリ大根サラダ 味噌汁 710Kcal	24 ハヤシライス 生野菜 スープ 616Kcal	25 麻婆ラーメン 白米 688Kcal	26 きじ焼き丼 胡麻和え 味噌汁 675Kcal	27 手作りハンバーグ コールスロー スパゲティソテー スープ 643Kcal
30 揚げ焼売 コールスロー 春雨中華サラダ 味噌汁 381Kcal	31 カレーライス オレンジゼリー 520Kcal			



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