

## 3月献立表

中央区立宇佐美学園

	朝食	昼食	夕食	おやつ	カロリー
1 (金)	ごはん みそ汁 高野豆腐の卵とじ 干物 つけもの 味付けのり 乳酸菌飲料	ごはん 春巻き かぼちゃのそぼろあんかけ かき玉汁 フルーツ	ごはん みそおでん もやしのごま炒め すまし汁 フルーツ	干しいも  牛乳	2254
2 (土)	ごはん みそ汁 焼きたらこ 金平ごぼう おかか和え 味付けのり 発酵乳	焼きそば 焼きはんぺん(レタス) 牛乳 フルーツ	お別れ会会食	お別れ会おやつ	2299
3 (日)	ごはん みそ汁 里芋とたけのこの煮含め 納豆 つけもの 乳酸菌飲料	ごはん 和風ロールキャベツ こんにゃくサラダ ゆかりきゅうり	ちらしずし ポテトとしめじのソテー すまし汁 フルーツ	おかし	2163
4 (月)	ごはん みそ汁 れんこんの炒り煮 焼きハム ごま和え のりの佃煮 乳酸菌飲料	パン 鮭の豆乳グラタン(レタス) 卵とトマトのスープ 牛乳 フルーツ	ごはん コロッケ(キャベツ) さつま揚げとこんにゃくの炒り煮 すまし汁 フルーツ	おかし	2201
5 (火)	ごはん みそ汁 ポテトとごぼうの煮含め ふりかけ みりん干 乳酸菌飲料	ごはん しゅうまい(キャベツ) 卵の袋煮 すのもの すまし汁 フルーツ	誕生会会食	誕生会おやつ	2289
6 (水)	ごはん みそ汁 がんも煮含め なめたけおろし ツナそぼろ 乳酸菌飲料	カレーライス シーフードサラダ 発酵乳	ごはん 春雨と野菜のソテー 里芋そぼろ煮 すまし汁 フルーツ	肉まん  麦茶	2311
7 (木)	ごはん みそ汁 しらす(大根おろし) おかか和え ウィンナー 味付けのり 発酵乳	ごはん チーズムニエル 豆腐のチャンプルー フルーツ	オムライス フレンチサラダ カリフラワーのポターージュ フルーツゼリー	チョコマフィン  牛乳	2303
8 (金)	ごはん みそ汁 しぐれ煮 笹かまぼこ 厚揚げ煮含め 納豆 乳酸菌飲料	ごはん かき揚げ ぶどう豆 中華風酢の物 フルーツ	チャーハン 焼きぎょうざ わかめスープ フルーツ	クラッカー  バナナジュース	2285
9 (土)	ごはん みそ汁 ひじきの炒り煮 出し巻き卵 味付けのり 鮭ほぐし 乳酸菌飲料				552