

【3月】 ムース食 献立表



		名称	副菜	カロリー	塩分
3月1日	月	昼 サーモンのクリームソース	ポテトサラダ、うずら豆、小松菜	277kcal	1.5g
	夕	焼肉醤油ダレ	ごま豆腐、人参、ブロッコリー	263kcal	1.5g
3月2日	火	昼 ソースハンバーグ	大根、トマト、玉ねぎ	268kcal	1.6g
	夕	海老の中華あん	シュウマイ、コーン、ゴボウ	293kcal	1.7g
3月3日	水	昼 カツオのポン酢かけ	カレイの子、豆腐、人参	267kcal	1.8g
	夕	チキンカレー	玉子焼き、なす、エリンギ	250kcal	1.6g
3月4日	木	昼 ビーフシチュー	じゃが芋、トマト、ブロッコリー	263kcal	1.9g
	夕	タラの中華甘酢	ポテトサラダ、ひじき、うずら豆	337kcal	1.8g
3月5日	金	昼 プリのゴマ和え	シュウマイ、ゴボウ、赤ピーマン	342kcal	1.9g
	夕	焼き鳥(塩)	大根、エリンギ、人参	286kcal	1.6g
3月6日	土	昼 ミートボールマヨ風ソース	玉子焼き、トマト、小松菜	297kcal	1.9g
	夕	サワラの味噌焼き	里芋、さつま芋、ひじき	310kcal	1.8g
3月7日	日	昼 蒸し貝柱の中華あん	椎茸、赤ピーマン、かぼちゃ	291kcal	1.7g
	夕	鶏のトマトソース煮	ごま豆腐、うぐいす豆、赤ピーマン	263kcal	1.3g
3月8日	月	昼 煮豚	大根、ひじき、アスパラ	283kcal	2.0g
	夕	海老チリソース	ポテトサラダ、なす、さつま芋	297kcal	1.7g
3月9日	火	昼 サーモンのポン酢かけ	カレイの子、うぐいす豆、ひじき	271kcal	1.7g
	夕	焼肉塩ダレ	じゃが芋、豆腐、なす	275kcal	1.9g
3月10日	水	昼 カツカレー	ポテトサラダ、アスパラ、なす	289kcal	1.7g
	夕	アサリのクリーム煮	ごま豆腐、かぼちゃ、トマト	285kcal	1.4g
3月11日	木	昼 タラのチリソースかけ	椎茸、人参、エリンギ	286kcal	1.8g
	夕	焼き鳥(甘口ダレ)	玉子焼き、ゴボウ、うぐいす豆	321kcal	1.6g
3月12日	金	昼 デミグラスハンバーグ	じゃが芋、小松菜、人参	279kcal	1.5g
	夕	カツオの塩焼き	里芋、アスパラ、コーン	278kcal	1.9g
3月13日	土	昼 うなぎの付け焼き	大根、ほうれん草、さつま芋	268kcal	1.7g
	夕	酢豚	シュウマイ、トマト、うぐいす豆	287kcal	2.0g
3月14日	日	昼 チキンクリームソース	じゃが芋、うずら豆、ほうれん草	255kcal	1.4g
	夕	ソース焼きイカ	里芋、人参、かぼちゃ	304kcal	2.1g
3月15日	月	昼 カレイの中華あん	椎茸、さつま芋、トマト	269kcal	1.6g
	夕	焼肉醤油ダレ	ごま豆腐、人参、ブロッコリー	263kcal	1.5g
3月16日	火	昼 ハンバーグトマトソース	ごま豆腐、ほうれん草、コーン	279kcal	1.7g
	夕	ブリの照煮	里芋、コーン、ほうれん草	331kcal	2.0g
3月17日	水	昼 サバのカレームニエル	じゃが芋、赤ピーマン、小松菜	308kcal	1.9g
	夕	ソーストンカツ	カレイの子、アスパラ、玉ねぎ	269kcal	1.9g
3月18日	木	昼 焼き鳥(塩)	大根、エリンギ、人参	286kcal	1.6g
	夕	蒸し鯛のゴマダレかけ	カレイの子、小松菜、うぐいす豆	311kcal	1.9g
3月19日	金	昼 アサリの味噌煮	椎茸、玉ねぎ、アスパラ	274kcal	1.6g
	夕	肉団子の甘酢	シュウマイ、ほうれん草、かぼちゃ	303kcal	1.6g
3月20日	土	昼 牛ステーキソースかけ	大根、豆腐、ブロッコリー	258kcal	1.9g
	夕	サーモンのクリームソース	ポテトサラダ、うずら豆、小松菜	277kcal	1.5g
3月21日	日	昼 イカのチリソース	玉子焼き、小松菜、うずら豆	297kcal	2.0g
	夕	鶏のトマトソース煮	ごま豆腐、うぐいす豆、赤ピーマン	263kcal	1.3g
3月22日	月	昼 焼き鳥マヨ風ソースかけ	ポテトサラダ、コーン、エリンギ	330kcal	1.7g
	夕	カツオのポン酢かけ	カレイの子、豆腐、人参	267kcal	1.8g
3月23日	火	昼 蒸し貝柱の中華あん	椎茸、赤ピーマン、かぼちゃ	291kcal	1.7g
	夕	煮豚	大根、ひじき、アスパラ	283kcal	2.0g
3月24日	水	昼 ソースハンバーグ	大根、トマト、玉ねぎ	268kcal	1.6g
	夕	サワラの味噌焼き	里芋、さつま芋、ひじき	310kcal	1.8g
3月25日	木	昼 鯛の塩焼き	椎茸、ブロッコリー、ゴボウ	291kcal	2.0g
	夕	チキンクリームソース	じゃが芋、うずら豆、ほうれん草	255kcal	1.4g
3月26日	金	昼 豚のごまシャブ	カレイの子、エリンギ、トマト	273kcal	2.3g
	夕	海老のマヨ風ソースかけ	ごま豆腐、ひじき、玉ねぎ	293kcal	1.6g
3月27日	土	昼 サバの味噌煮	ごま豆腐、ブロッコリー、さつま芋	298kcal	1.6g
	夕	焼き鳥(甘口ダレ)	玉子焼き、ゴボウ、うぐいす豆	321kcal	1.6g
3月28日	日	昼 焼肉塩ダレ	じゃが芋、豆腐、なす	275kcal	1.9g
	夕	ソース焼きイカ	里芋、人参、かぼちゃ	304kcal	2.1g
3月29日	月	昼 タラのポン酢かけ	カレイの子、かぼちゃ、ゴボウ	303kcal	2.0g
	夕	ハンバーグトマトソース	ごま豆腐、ほうれん草、コーン	279kcal	1.7g
3月30日	火	昼 酢豚	シュウマイ、トマト、うぐいす豆	287kcal	2.0g
	夕	うなぎ蒲焼き	玉子焼き、ブロッコリー、豆腐	275kcal	1.9g
3月31日	水	昼 アサリの味噌煮	椎茸、玉ねぎ、アスパラ	274kcal	1.6g
	夕	焼き鳥マヨ風ソースかけ	ポテトサラダ、コーン、エリンギ	330kcal	1.7g

