

	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)
朝食	黒糖ロール スープ煮 フルーツ ヨーグルト	おいものロールパン ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	イエローロール カレースープ煮 フルーツ ヨーグルト	ミニストロベリー ツイスト サラダ フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール ブロッコリーの 炒め物 フルーツ ヨーグルト	ミニ抹茶 ツイスト チンゲン菜の ソテー フルーツ ヨーグルト
kcal	323	327	398	340	383	349	329
昼食	中華丼 春巻き いんげんの 中華和え たまごスープ	ご飯 鶏肉のピカタ オクラと玉ネギの サラダ ミルクスープ フルーツ (デイ:おにぎり)	ご飯 すき焼き風煮 温泉卵 おろし和え すまし汁	ご飯(のりたま) ポークシチュー コールスロー フルーツ	ご飯 あじの生姜煮 れんこんの炒り煮 白菜のポン酢 おかか和え みそ汁	◎味めぐり◎ 高菜ご飯 サンマーメン しゅうまい 手作りカルピス 桃ゼリー	ご飯 鶏肉のから揚げ レモンダレ あんかけ豆腐 菜の花の 辛子和え みそ汁
kcal	591	524	478	508	418	500	507
間食	ミニマフィン 牛乳	紫いもまんじゅう 牛乳	ぜんざい 牛乳	いちごゼリー 牛乳	手作りぼたもち 牛乳	チョコマフィン 牛乳	ロールケーキ (ホワイト) 牛乳
kcal	150	125	196	130	286	150	240
夕食	ご飯 たらの きのこソースかけ 3色炒め 漬物 トマトスープ	ご飯 雷豆腐 もずくの酢の物 煮豆 みそ汁	ご飯 ぶりの香味焼き ピーマンの炒り煮 漬物 みそ汁	ご飯 鶏肉のしそ焼き チンゲン菜の 煮浸し 煮豆 みそ汁	ご飯 豆腐の 肉味噌かけ 小松菜のお浸し 煮豆 すまし汁	ご飯 かわりオムレツ 春雨サラダ 漬物 コンソメスープ	三色丼 もやしの 甘酢和え 煮豆 すまし汁
kcal	364	491	523	434	504	440	451
1日 kcal	1463	1467	1595	1412	1345	1439	1527

	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)
朝食	クリームパン スクランブルエッグ フルーツ ヨーグルト	アップルデニッシュ ポテトサラダ フルーツ ヨーグルト	イエローロール クリーム煮 フルーツ ヨーグルト	ショコラロール 野菜ソテー フルーツ ヨーグルト	黒糖ロール 和風サラダ フルーツ ヨーグルト	おいもの ロールパン スープ煮 フルーツ ヨーグルト	ミニショコラ ツイスト オムレツ フルーツ ヨーグルト
kcal	485	418	422	340	353	284	357
昼食	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜の煮浸し おからサラダ すまし汁	ご飯 鶏つくね焼き ピーマンとしらすの 炒め煮 すまし汁 ヨーグルト和え	ご飯 豚肉の塩だれ焼 じゃがいもの煮物 いんげんの カニ和え みそ汁	ご飯 ぶりの山椒焼き ぜんまいの たまごとじ 春菊のごま和え みそ汁	ご飯 季節の野菜の かき揚げ *天つゆ 酢のもの 赤だし フルーツ (デイ:おにぎり)	ご飯 ロールキャベツの トマト煮 大豆サラダ オニオンスープ フルーツ	カレーライス 大根サラダ コロッケ 福神漬
kcal	426	547	519	582	514	474	673
間食	フルーチェ 牛乳	バナナカステラ 牛乳	桜蒸しケーキ 牛乳	さとうきび饅頭 牛乳	杏仁豆腐 牛乳	鯛焼きクリーム 牛乳	田舎まんじゅう 牛乳
kcal	114	136	207	102	86	170	166
夕食	ご飯 豚肉の和風煮 かぼちゃの含め煮 煮豆 みそ汁	ご飯 メバルの煮つけ ほうれん草の 白和え 漬物 かきたま汁	ご飯 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ 漬物 すまし汁	ご飯 豚大根 金平ごぼう 煮豆 みそ汁	おにぎり お好み焼き 大根サラダ みそ汁	ご飯 鶏肉と厚揚げの 和風煮 小松菜の 錦糸和え 漬物 みそ汁	ご飯 白身魚フライ ひじきと大豆の 煮物 みそ汁
kcal	464	397	431	441	480	379	502
1日 kcal	1489	1498	1579	1465	1433	1307	1698

	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
朝食	イエローロール サラダ フルーツ ヨーグルト	黒豆と 小豆のパン もやしの炒め物 フルーツ ヨーグルト	北海道ミルクパン オムレツ フルーツ ヨーグルト
kcal	390	365	379
昼食	ゆかりご飯 山菜そば 鶏レバーの 甘辛煮 たまご豆腐	ご飯 たらのバター 醤油焼き 炒り豆腐 かぼちゃサラダ すまし汁	ご飯 豚肉の オイスター炒め 焼きピーン オクラともやしの 中華和え 中華スープ
kcal	466	543	481
間食	カスタードケーキ 牛乳	カステラ 牛乳	プリンアラモード 牛乳
kcal	162	155	155
夕食	ご飯 じゃが芋小判焼 キャベツとツナの 煮物 煮豆 すまし汁	ご飯 千草焼き 白菜のごま和え 漬物 すまし汁	ご飯 チキン南蛮 小松菜の洋風煮 漬物 コンソメスープ
kcal	481	403	485
1日 kcal	1499	1466	1500

## 郷土料理 >> 神奈川

## サンマーメン



サンマーメンは、神奈川県の中郷料理店から戦後発祥したと言われ、60年の歴史があります。醤油ベースのスープに具は肉ともやし、季節の野菜にあんをかけます。中国語で「生馬麵」と書き、生(サン)は「新鮮でしゃきしゃきした」馬(マー)は「上にのせる」という意味があり、新鮮な野菜をサッと炒めて麺の上にのせることから名付けられたと言われています。野菜のしゃきしゃき感を温かいあんかけ麺と一緒に楽しむ料理です。

## ～献立料理名一口メモ～

### <おからハンバーグ>



材料のおからとは、大豆から豆乳を搾ったあとに残るものです。豆腐を作った残りものなので栄養はあるの?と思われるかもしれませんが、ちゃんと栄養素も残っており、食物繊維はごぼうの約2倍もあります。また、おからを使ってハン



バーグにすることで、お肉のみで作った時よりカロリーを抑えることができます。

**3月14日(水)に提供致します。**

## 日本全国味めぐり

日本全国味めぐりと題し、  
47都道府県のおいしい  
郷土料理・名物料理が登場!

今月は・**神奈川県**  
高菜ご飯・サンマーメン・  
しゅうまい・カルピス桃ゼリーです。



## ※行事食※

3日(土) ひな祭りメニュー  
20日(火) 味めぐり

## ※オススメ献立※

12日(月) カレーうどん  
21日(水) 鶏の唐揚げレモンだれ

## ※お楽しみおやつ※

5日(月) 手作り苺ムース  
19日(月) 手作りぼたもち

## ※デイ:ワンプレートランチ※

16日(金)・26日(月)