




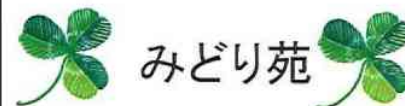
平成27年3月・4月予定献立表



※誕生日会は3月末日です

3/16 (月) ~ 3/18 (水)	3/19 (木) ~ 3/20 (金)	3/23 (月) ~ 3/25 (水)	3/26 (木) ~ 3/28 (土)	3/30 (月) ~ 4/1 (水)
<p>ご飯 鮭の南蛮漬け 卵の花 ブロccoliのサラダ 漬物 味噌汁 (722kcal 塩分 4.4g)</p>	<p>チキンカレー きゅうりの酢の物 福神漬 リンゴヨーグルト (729kcal 塩分5.4g)</p>	<p>ご飯 豆腐のきのこあんかけ ひじきの煮物 ホタテの貝柱と大根のサラダ 長ネギの味噌汁 (677kcal 塩分6.2g)</p>	<p>牛丼 焼きなす  豆腐となめこの味噌汁 (622kcal 塩分5.4g)</p>	<p>肉うどん 天ぷら(5品) 天つゆ(大根おろし) 漬物 (736kcal 塩分6.7g)</p>
小倉ケーキ(178kcal塩分0.3g)	にんじんケーキ(153kcal塩分0.2g)	茶巾絞り(66kcal塩分0.1g)	あんみつ(203kcal塩分0g)	リンゴのタルト(106kcal塩分0.16g)

4/2 (木) ~ 4/4 (土)	4/6 (月) ~ 4/8 (水)	4/9 (木) ~ 4/11 (土)	4/13 (月) ~ 4/15 (水)
<p>ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃのサラダ わかめスープ (701kcal 塩分3.8g)</p>	<p>ご飯 酢豚 もやしと青菜のナムル 漬物 キャベツの中華スープ (760kcal 塩分4.6g)</p>	<p>あじのかば焼き丼  若竹煮 豆腐の味噌汁 漬物 (659kcal 塩分4.9g)</p>	<p>たけのこご飯 さわらの塩焼き 野菜の子まぶし れんこんの枝豆和え すまし汁 (753kcal 塩分6.4g)</p>
キャラメルラスク(381kcal塩分0.9g)	抹茶蒸しパン(216kcal塩分0.4g)	桜饅頭(95.kcal塩分0.1g)	ももゼリー(64.5kcal塩分0g)



みどり苑