

3月分献立表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
		ひなまつり			コーヒー牛乳71kcal 桜ちらし すまし汁 ミックスフライ 冬瓜のツナあん 桃のコンポート たくあん 522kcal 4.3g	ぶどうジュース83kcal ごはん コンソメスープ 鶏団子のトマト煮 白菜の魚肉ソーセージサラダ 漬物 うぐいす豆 555kcal 3.6g
					ひな祭りババロア81kcal	エクレア93kcal
	4	5	6	7	8	9
	マミー74kcal	ミルクティー47kcal	イチゴオレ60kcal	ココア126kcal	レモネード30kcal	オレンジジュース65kcal
	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ひじきのかにかま和え 青かつぱ漬け みかん缶 697kcal 4.5g	ごはん すまし汁 カレイのおろし煮 ブロッコリーの菜種和え りんご缶 しその実漬け 425kcal 2.9g	菜飯ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 胡瓜のからし和え バナナ しば漬け 518kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 白身魚のオーロソース 大根そぼろきんぴら 杏仁豆腐 たくあん 563kcal 3.4g	とろろそば 野菜シューマイ 白菜のごま酢和え ぶどう缶入りマスカットゼリー 631kcal 3.2g	ごはん すまし汁 厚揚げとエビのチリソース もやしのザーサイ和え 洋梨缶 のり佃煮 586kcal 4.6g
	小倉あんパイ117kcal	雪の宿70kcal	どら焼き72kcal	セレクト	たい焼き100kcal	クリームブッセ99kcal
	11	12	13	14	15	16
	りんごジュース60kcal	野菜ジュース26kcal	マミー74kcal	コーヒー牛乳65kcal	カルピス39kcal	ミルクティー47kcal
	ごはん すまし汁 アジフライ かりフラワーのミルク煮 赤かつぱ漬け 白桃缶 611kcal 3.4g	ごはん すまし汁 ●四日市トンテキ セロリの甘酢しょうが和え 夏みかん缶 ごま昆布の佃煮 521kcal 3.6g	ミートボールカレー コンソメスープ ブロッコリーのコンビーフサラダ 福神漬け 洋梨缶ヨーグルト 669kcal 5.5g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き えんどう豆の桜えびマリネ パイン缶 しば漬け 551kcal 2.9g	ごはん 中華スープ かに玉 ぜんまいのナムル 黄桃缶 ザーサイ 448kcal 4.4g	かおりごはん すまし汁 サバの照り煮 白滝のたらこ炒め フルーツカクテル 青かつぱ漬け 602kcal 4.0g
	かつぱえびせん59kcal	抹茶蒸しパン145kcal	紅茶ケーキ69kcal	レモンケーキ139kcal	イチゴブルーチェ54kcal	セレクト
	18	19	20	21	22	23
	レモンティー39kcal	マミー74kcal	ぶどうジュース83kcal	レモネード30kcal	イチゴオレ60kcal	りんごジュース65kcal
	中華風炊き込みご飯 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜の山クラゲ和え パイン缶 つば漬け 595kcal 3.4g	ごはん すまし汁 白身魚の和風ピカタ 切干大根のポン酢和え 洋梨缶 桜漬け 561kcal 3.5g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 ナスのゆずドレ和え キウイフルーツ ザーサイ 610kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 サワラのごま焼き セロリのきんぴら 夏みかん缶 しその実漬け 617kcal 3.1g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆のツナ炒め りんご缶 しば漬け 618kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 豚皿 キャベツのおかか和え みかん缶 ごま昆布 566kcal 3.4g
	人形焼107kcal	酒まんじゅう109kcal	セレクト	コーヒーゼリー98kcal	あんどうナツ95kcal	ぼたぼた焼き61kcal
	25	26	27	28	29	30
	オレンジジュース65kcal	レモンティー47kcal	コーヒー牛乳65kcal	カルピス39kcal	ミルクティー47kcal	ココア126kcal
	ごはん すまし汁 肉団子と青梗菜の煮込み 青のりポテト 梅びしお 黄桃缶 552kcal 4.0g	ワカメごはん 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 胡瓜のなめたけ和え 金時煮豆 たくあん 503kcal 3.1g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル セロリの青じそドレ和え 青かつぱ漬け 杏仁豆腐 511kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 パスタのケチャップソテー フルーツカクテル 漬物 525kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ 和風ポークソテー レタスの海藻サラダ 桜漬け 洋梨缶 536kcal 3.3g	カレーうどん エンドウ豆サラダ 白花煮豆 夏みかん缶ヨーグルト 594kcal 3.6g
	ホットケーキ77kcal	セレクト	かつぱえびせん59kcal	りんごケーキ111kcal	チョコバウム95kcal	ロールケーキ80kcal

3月12日実施 郷土料理【四日市トンテキ】について

【四日市トンテキ】は、名前の通り三重県四日市の郷土料理です。

豚肉をにんにくとラードで焼き上げ、ソース味のタレを絡めて食べる料理です。

一般的に知られているトンテキとは味付けが異なり、付け合せのキャベツとにんにくが効いたソース味が四日市の愛される郷土料理となっているようです。

* 今月は1日(金)に「桃の節句の献立」を予定しています。