



カロリー表示にはご飯250Kcalが含まれます

* 様
こ ん だ て



3月2日～3月15日

月	火	水	木	金	土	日
3月2日 577kcal 塩分2.7g 鮭の照り焼き	3月3日 573kcal 塩分3.0g いなり寿司	3月4日 602kcal 塩分2.7g 鯖の塩焼き	3月5日 576kcal 塩分3.0g 酢豚	3月6日 588kcal 塩分3.0g めかじきのチーズ焼き	3月7日 604kcal 塩分3.0g 鶏肉のピカタ	3月8日
金平ごぼう	オイマヨ和え	彩野菜りの炒め煮	高野豆腐煮	切り干し大根煮	野菜とこんにゃくの煮物	休み
チンゲン菜の和え物	うどんの三杯酢	スパゲティサラダ	野菜サラダ	キャベコーンサラダ	ブロッコリーサラダ	
コールスローサラダ	うどん	辛子醤油和え	フルーツ	れんこん甘酢漬け	大根漬け	
ハンペンと三つ葉の清まし汁	けんちん汁 <small>原材料の一部に 小麦、卵 を含む</small>	沢煮椀 <small>原材料の一部に 卵、小麦 を含む</small>	わかめスープ	もやしの味噌汁 <small>原材料の一部に 卵、乳 を含む</small>	かぼちゃの味噌汁 <small>原材料の一部に 卵、小麦、乳 を含む</small>	
3月9日 570kcal 塩分2.9g 鶏肉のレモン焼き	3月10日 565kcal 塩分2.8g 鮭のカレー焼き	3月11日 603kcal 塩分3.0g 肉巻き	3月12日 582kcal 塩分2.7g 赤魚の煮付け	3月13日 602kcal 塩分3.0g チキンナゲット	3月14日 542kcal 塩分2.9g ホッケ焼き	3月15日
大根のフレーク煮	大根のそぼろあん	えのきのサッと煮	マカロニサラダ	白滝の炒り煮	豚ごぼう煮	休み
もやしの粒マスタード和え	豆板醤和え	ジャーマンポテト	金平ごぼう	青菜のソテー	春菊のお浸し	
小松菜のなめ茸和え	レモン漬け	キャベツとしらすの二杯酢	ナムル	ピクルス	モズク和え	
舞茸の味噌汁	ねぎとえのきの味噌汁 <small>原材料の一部に 小麦 を含む</small>	豆腐のみそ汁 <small>原材料の一部に 小麦 を含む</small>	ジャガイモとねぎの味噌汁 <small>原材料の一部に 卵、小麦 を含む</small>	みずなのすまし汁 <small>原材料の一部に 小麦、乳 を含む</small>	玉ねぎの味噌汁 <small>原材料の一部に 小麦 を含む</small>	



ワークハウスドリーム 電話 260-6888

都合により、献立を変更することがございます。ご了承下さい。