

3月

長い冬が終わり、春の陽気になりつつありますね。
 今月のスペシャルメニューは、2/16 お好み焼き！
 2/14 のお刺身小鉢もおすすめてです。
 残り少ない今年度、元気よくいきましょう♪

お米は全て小谷村産（ゆめしなの・あきたこまち・こしひかり）を使用しています。
 原材料の一部に小谷・白馬村産の季節野菜、卵、加工品を使用しています。
 献立は専属の栄養士監修のもとエネルギー表示を行っております。
 （ご飯標準を180g・336kcalとして計算しています）



1	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ほうれん草味噌汁 ・豆腐ハンバーグきのこソース ・ナスの味噌炒め ・こんにゃく甘辛煮・サラダ 480kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・親子煮 ・ナスの味噌炒め ・カリフラワー揚げ 702kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・鶏の唐揚げ ・カブのクリーム煮 ・りんご ・長ねぎ味噌汁 748kcal
2	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・キャベツ味噌汁 ・グリルウィンナー ・ベーコンエッグ ・ジャーマンポテト・サラダ 396kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・のりべん ・ミニトマト ・山賊焼 ・焼うどん 671kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豚ねぎ塩炒め ・根菜煮 ・春雨和え ・大根味噌汁 844kcal
3	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・けんちん汁 ・ちくわ磯辺揚げ ・あんかけ豆腐 ・春菊胡麻和え・サラダ 421kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・コロッケ 695kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・おろしとんかつ ・ひき肉豆腐 ・サラダ ・とろろ昆布味噌汁 847kcal
4	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・オニオンスープ ・ミートボール ・チータースティック ・パブリカマリネ・サラダ 413kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・チキンローズマリー ・ペペロンチーノ ・ポテトグラタン 938kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ハッシュドビーフ ・クリームコロッケ ・マカロニサラダ ・オレンジジュース 857kcal
5	土	<ul style="list-style-type: none"> ・黒糖ロール・ハムチーズ ・ポテトサラダ ・バナナ ・ブルーベリージョア・サラダ 416kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・味噌ラーメン ・半炒飯 558kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・麻婆豆腐 ・春巻き ・ほうれん草ナムル ・わかめ味噌汁 766kcal
6	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・鮭の塩焼き ・だし巻き卵 ・ツナひじき ・豆腐味噌汁・キャベツきゅうり 754kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・厚切り豚丼 ・けんちん汁 ・カブの浅漬け 840kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・鶏のてりやき ・卵豆腐 ・フルーツヨーグルト ・キャベツ味噌汁 935kcal
7	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・豚ばらかぶ ・目玉焼き ・小松菜じゃこ炒め ・玉ねぎ味噌汁・サラダ 361kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・煮込みハンバーグ ・おかずクレープ ・味玉 693kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ハンバーググラタン ・ペンネミート ・カボチャバター ・オニオンスープ 903kcal
8	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・キャベツコンソメ ・ハッシュドポテト ・スクランブルエッグ ・焼きパブリカオリーブ・サラダ 537kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ひじきご飯 ・豚ソテーチャリアピンソース ・ミートパスタ ・オープンオムレツ 808kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豚ブルコギ炒め ・揚げ餃子 ・春雨和え ・かき玉汁 690kcal
9	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ココットオムレツ ・カリカリベーコン ・チリコンカン ・ほうれん草コンソメ・サラダ 430kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・サバの味噌煮 ・厚切りベーコン ・肉じゃが 898kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・黒酢豚 ・カボチャシュリンプ ・豆腐味噌汁 818kcal
10	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・プリの朴葉味噌焼き ・温泉卵・春菊ツナマヨ ・白菜味噌汁・サラダ 350kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・紅生姜 757kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・サバのレモンマリネ ・肉じゃが ・あさり味噌汁 947kcal
11	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン、厚切りハム ・ペンネミート ・オレンジ ・ポトフ・サラダ 594kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ちくわ磯辺揚げ ・かき揚げ ・だし巻き卵 809kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ポークカレー ・オニオンリング ・福神漬 ・コールスロー 789kcal
12	土	<ul style="list-style-type: none"> ・バターロール ・野菜キッシュ・カマンフライ ・みかん ・マスカットジョア・サラダ 625kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・天ぷら ・つけもの 822kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・チキンソテー ・揚げ出し豆腐 ・蒸し鶏メンマ ・玉ねぎ味噌汁 856kcal
13	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶっかけうどん ・ちくわ磯辺揚げ ・焼きおにぎり ・サラダ 638kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス ・エビフライ ・オニオンスープ 669kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豚のすき煮 ・おでん ・青のりじゃが ・長ネギ味噌汁 765kcal
14	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・つくねバーグ ・もずく ・ひじき煮 ・なめこ味噌汁・サラダ 454kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ふりかけご飯 ・奄田揚げ ・あんかけ焼きそば ・カリカリえのき 839kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ミックスフライ ・刺身 ・フルーチェ ・大根味噌汁 977kcal
15	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・そばろ大根 ・ちくわ小松菜炒め ・青のりじゃが ・キャベツ味噌汁・水菜サラダ 499kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま塩ごはん ・焼肉炒め ・チリコンカン ・キャベツマリネ 909kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ピーマン肉詰め ・クリームコロッケ ・三色ナムル ・ニラ中華スープ 758kcal
16	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ミルクスープ ・グリルウィンナー ・しらすスクランブルエッグ ・フルーツヨーグルト・サラダ 317kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みご飯 ・チキン南蛮 ・ペンネミート ・生春巻き 809kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・お好み焼き ・茶碗蒸し ・豚ばら白菜 ・きのこ味噌汁 817kcal

17	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・豚すき煮風 ・厚焼き卵 ・かぼちゃバター ・豆腐味噌汁・サラダ 458kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・オムライス ・デミハンバーグ 666kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・五目炊き込みご飯 ・たけのこ豚ばら炒め ・春キャベツあさり酒蒸し ・葉の花胡麻和え 700kcal
18	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ミニコロッケ ・ハムエッグ ・カブのグリル ・鶏団子スープ 412kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・ポテトコロッケ ・酢豚 ・カリフラワー炒め 699kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・かに玉 ・大根すき煮 ・ペンネミート ・キャベツ味噌汁 801kcal
19	土	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドック ・ウィンナー・チキンナゲット ・りんご ・ストロベリージョア 766kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートソースパスタ ・フライドポテト 626kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・マカロニグラタン ・フライドポテト ・キウイフルーツ ・玉ねぎコンソメ 885kcal
20	日	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・サバの味噌煮 ・あんかけ豆腐 ・明太じゃが ・わかめ味噌汁・キャベツツナ 710kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・中華丼 ・焼売 579kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・豚生姜焼き ・湯豆腐 ・人蔘ツナマヨ ・油揚げ味噌汁 800kcal
21	月	<ul style="list-style-type: none"> ・クロワッサン・ハムチーズ ・茹で卵 ・スパサラダ ・ヤクルト・サラダ 480kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・炒飯 ・半ラーメン 766kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・タコライス ・ゴーヤチャンプル ・サータアンダギー ・春雨スープ 629kcal
22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・グリルウィンナー ・オクラ納豆 ・ささみ胡麻和え ・豚汁・サラダ 527kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・うめひじきご飯 ・プリの照り焼き ・つくねバーグ ・筑前煮 834kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・ビーフシチュー ・カボチャ煮 ・ハーゲンダッツ ・アップルジュース 865kcal
23	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ココットオムレツ ・マカロニサラダ ・ほうれん草コン ・玉ねぎコンソメ・サラダ 560kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ごま塩ご飯 ・とり天 ・ゴーヤチャンプル ・いんげんピーナッツ和え 547kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・サバの味噌煮 ・鶏の唐揚げ ・わかめきゅうり酢の物 ・カブの味噌汁 884kcal
24	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン・ジャーマンポテト ・カポナータ ・チーズリング ・オニオンスープ・サラダ 487kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏めし ・漬物 612kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・八宝菜 ・焼売 ・コーンバター ・玉ねぎ中華 876kcal
25	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯、パン ・ベーコンクリーム煮 ・スクランブルエッグ ・菜の花おひたし・ヤクルト 369kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・梅ごま塩ご飯 ・サバ高菜 ・豚の甘辛煮 ・ガンモ煮 782kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯・天ぷら ・厚揚げ煮 ・なめこおろし ・わかめ味噌汁 867kcal
26	土	<ul style="list-style-type: none"> ・レーズンパン・ハムチーズ ・目玉焼き ・ジャガバター ・コンソメ・サラダ 500kcal	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり ・豚汁 ・浅漬け 685kcal	
27	日			
28	月			

※仕入れ、在庫、注文数に応じて献立が変更になることがありますのでご了承ください。