

	日	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
朝食	ごはん みそ汁 ミートボール〜ケチャップ〜 ブロッコリーソテー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子〜大根おろし〜 チンゲン菜の和え物 納豆	ごはん みそ汁 ロールキャベツ・ウィンナー いんげんサラダ 紅白なます	ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 昆布豆	パン スープ ベーコンソテー コーンサラダ かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 カレイの塩焼き チンゲン菜のおひたし 人参マリネ ごま高菜	ごはん みそ汁 信田巻き・木の葉かぼちゃ 冬瓜の煮物 人参マリネ ごま高菜
昼食	豚肉すき焼き風煮 ねぎ焼き れんこんとごぼうのサラダ 大根ゆかり和え カリフラワーソテー	回鍋肉 三角春巻き 春雨ニラ炒め わかめサラダ ほうれん草ナムル	鶏肉の五目炒め たけのこしゅうまい じゃがいもそぼろ煮 マカロニガーリックソテー こんにゃくといんげんの甘辛炒め	オムレツ 豚肉オイスター炒め ビーフン炒め もやし磯辺和え ひじきサラダ	ごまドレッシングサラダ お好み焼き ナポリタン 小松菜ソテー 白菜の浅漬け	ピーマン肉詰め 豚肉とメンマのピリ辛炒め ソース焼きうどん 切干大根煮 いんげんごま和え	厚揚げ麻婆 海鮮ステーキ マカロニサラダ もやし中華炒め キャベツの酢の物
夕食	照り焼き豆腐ハンバーグ 鶏肉と里芋の味噌煮 冬瓜のコンソメ煮 キャベツのおひたし 菜の花の和え物 漬物	もろこし焼き 鶏肉ときのご炒め さつまいも甘煮 白菜の炒め物 人参サラダ 漬物	タラの味噌焼き 豚肉となすの甘酢炒め カリフラワーコンソメ煮 ピーマンマリネ 大豆と油揚げの煮物 漬物	鶏肉の照り焼き 豚肉味噌炒め 大根と竹輪の煮物 かぼちゃ煮 しらたき甘辛炒め 漬物	コーンコロッケ 鶏肉のソース炒め 春雨サラダ 三角厚揚げ煮 菜の花の和え物 漬物	野菜つくね 鶏肉ねぎ塩炒め じゃがいもおかか煮 ごぼうサラダ ほうれん草のソテー 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉コンソメ炒め れんこん金平 白菜の煮びたし オクラ梅和え 漬物
1日の合計	627kcal 24.g	627kcal 21.5g	629kcal 28.8g	562kcal 27.3g	614kcal 27.2g	553kcal 27.5g	589kcal 23.1g
	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
朝食	ごはん みそ汁 ごぼうとそぼろ炒め 小松菜の辛子和え しそ昆布	ごはん みそ汁 ウィンナーソテー カリフラワーサラダ おかず生姜	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き いんげんの和え物 黒豆	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き 小松菜の和え物 ごま高菜	パン スープ じゃがベーハンバーグ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 五目巾着・木の葉しんじょ さつまいもサラダ 紅白なます	ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい 菜の花ソテー もやしナムル
昼食	豚肉ブルコギ炒め ちぢみ さつまいもと昆布の煮物 ひじきと大豆煮 チンゲン菜の和え物	エビカツ 鶏肉とピーマン甘辛炒め スパゲティミートソース 大根の和え物 もやしベッパ〜炒め	埼玉特製カレー クリームフライ 白菜のおひたし コーンソテー	豚肉となすのケチャップ炒め つくね ハムと豆腐のチャンプルー ごぼうしらたきの甘辛煮 大豆サラダ	野菜かき揚げ・かぼちゃ天・菜の花オムレツ スパゲティサラダ わかめとお麩のポン酢和え いんげんソテー	鶏肉の五目炒め チキンナゲット 春雨サラダ 小松菜中華炒め 白菜ゆかり和え	肉豆腐 ツナじゃが キャベツの酢の物 こんにゃくとピーマンの金平
夕食	かば焼き風コロッケ 肉団子クリーム煮 春雨の韓国風炒め 人参サラダ ふきのおかか煮 漬物	鶏野菜きのこ玉子焼き 豚肉ボン酢炒め 揚げ出し豆腐〜和風あん〜 キャベツ生姜和え こんにゃく甘辛炒め 漬物	豚肉オイスター炒め しゅうまい 冬瓜のかにあんかけ さつまいもレモン煮 オクラおかか和え 漬物	棒餃子 鶏肉と白菜の炒め物 竹輪と大根の煮物 ひじきのサラダ ベジタブルソテー 漬物	鶏肉の味噌焼き 豚肉塩レモン炒め さつまいもとこんにゃくの甘辛炒め キャベツソテー ピーマンマリネ 漬物	タラの塩焼き 豚肉ソース炒め ごぼう甘辛煮 かぶの昆布和え チンゲン菜の和え物 漬物	ニラ饅頭 鶏肉のケチャップ炒め 切干大根の炒め物 いんげんのおかか和え マカロニ炒め 漬物
1日の合計	615kcal 22.8g	587kcal 20.8g	613kcal 24.1g	617kcal 28.3g	621kcal 22.7g	626kcal 22.1g	629kcal 25.g
	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
朝食	ごはん みそ汁 肉詰めいなり・花さつま オクラの和え物 三色豆	ごはん みそ汁 アジの塩焼き カリフラワーソテー しそ昆布	ごはん みそ汁 冬瓜と厚揚げの煮物 カリフラワーソテー 梅かつおザーサイ	ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 小松菜の和え物 ごま高菜	パン スープ スクランブルエッグ キャベツ生姜和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 照り焼き豆腐ハンバーグ キャベツ生姜和え 中華春雨	ごはん みそ汁 信田巻き・根菜さつま いんげんサラダ さつまいも甘煮
昼食	海鮮ステーキ 親子煮 ブロッコリーソテー がんも煮 ポテトサラダ	チキンステーキ〜油淋鶏ソース〜 白菜とさつま揚げの炒め物 春雨中華炒め わかめナムル キャベツ和え	チンジャオロース風炒め 水餃子 たらこスパゲティ 大根の昆布和え キャベツソテー	ザバの塩焼き ウィンナーソテー 豆腐の韓国風炒め 白菜の浅漬け 菜の花の炒め物	チキンカツ〜トマトソース〜 メンチカツ ひじき五目煮 コーンソテー こんにゃくピリ辛炒め	豚丼煮 メンチカツ きのこ野菜炒め もやし炒め ピーマンマリネ	肉団子のクリーム煮 お好み焼き 切干大根と水菜のサラダ チンゲン菜の和え物 白菜の煮びたし
夕食	豚肉ブルコギ炒め もろこし焼き ウィンナー炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の和え物 漬物	鶏肉ガーリック炒め ねぎ焼き ひじきときのご煮 小松菜の炒め物 さつまいも甘煮 漬物	カレーコロッケ 豚肉ピリ辛炒め なすの味噌炒め 大豆のトマト煮 チンゲン菜ナムル 漬物	鶏肉の生姜炒め かぼちゃ天 金平ごぼう いんげんごま和え 枝豆ソテー 漬物	野菜つくね 豚肉の甘辛炒め 大根とさつま揚げの煮物 チンゲン菜中華炒め オクラおかか和え 漬物	タラのゆかり焼き 鶏肉のトマト煮 がんも煮 マカロニたらこ炒め なすの煮びたし 漬物	鶏肉のチーズ焼き ビーフン炒め かぶとふきの煮物 小松菜の炒め物 人参ナムル 漬物
1日の合計	596kcal 28.g	592kcal 24.2g	622kcal 24.3g	563kcal 28.3g	622kcal 29.9g	640kcal 29.2g	591kcal 28.g
	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
朝食	ごはん みそ汁 ウィンナーソテー 春菊の和え物 おかず生姜	ごはん みそ汁 野菜肉巻き・しゅうまい チンゲン菜のおひたし ごま昆布	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ じゃがいもおかか煮 黒豆	ごはん みそ汁 ハムと豆腐のチャンプルー 人参マリネ ポテトサラダ	パン スープ ロールキャベツ・ウィンナー ブロッコリー炒め マカロニサラダ	ごはん みそ汁 玉子ロール 春菊の和え物 三色豆	ごはん みそ汁 ミートボール〜ケチャップ〜 オクラの和え物 スパゲティサラダ
昼食	鶏肉の生姜炒め 豆腐ハンバーグ〜ケチャップ〜 さつま揚げとれんこん炒め 大豆サラダ キャベツ味噌炒め	カレイの塩焼き 肉入り金平 和風スパゲティ こんにゃく甘辛煮 もやしごま和え	キーマカレー 鶏肉の照り焼き 花野菜サラダ かぼちゃ煮 小松菜の和え物	鶏肉の五目炒め 菜の花オムレツ 焼きうどん 切干大根の塩炒め いんげんの和え物	ハンバーグ〜デミグラスソース〜 なすのコンソメ煮 白菜の炒め物 わかめとお麩の酢の物	チキンカツ〜味噌ダレ〜 キムチビーフン 大根おかか和え もやし炒め	ポークビーーンズ チキンリングフライ 春雨炒め ひじきのサラダ 人参しりしり
夕食	ベイクドエッグポテト 鶏肉の塩炒め かぼちゃ小倉煮 ほうれん草の磯辺和え 春雨炒め 漬物	鶏肉のカレー炒め ハムステーキ 大根と厚揚げの煮物 人参しりしり ピーマンおひたし 漬物	棒餃子 豚肉ときのご炒め 冬瓜の煮物 コーンソテー 白菜の昆布和え 漬物	野菜かき揚げ 豚肉の韓国風炒め ビーフンのサラダ 里芋煮 オクラのゆかり和え 漬物	彩り海鮮ステーキ 鶏肉のねぎ塩炒め さつまいもレモン煮 ほうれん草のおひたし ピーマン炒め 漬物	鶏肉の味噌焼き 麻婆豆腐 しらたきチャブチ キャベツソテー いんげんサラダ 漬物	ねぎオムレツ 豚肉オイスター炒め さつま揚げ入り金平 菜の花のおひたし カリフラワーソテー 漬物
1日の合計	603kcal 21.7g	616kcal 30.1g	601kcal 28.1g	584kcal 21.1g	583kcal 25.4g	580kcal 27.2g	593kcal 29.3g
	3月29日	3月30日	3月31日	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 3月のパンの提供日は5・12・19・26日になります。			
朝食	ごはん みそ汁 かぶのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 紅白なます	ごはん みそ汁 オムレツ〜ケチャップ〜 キャベツ炒め ごま高菜	ごはん みそ汁 タラの塩焼き いんげんの和え物 しそ昆布				
昼食	カレイの照り焼き 肉じゃが 高野豆腐の煮物 れんこんサラダ チンゲン菜の炒め物	肉団子の酢豚 マカロニカレー炒め 切干大根サラダ もやしベッパ〜炒め	鶏の唐揚げ ウィンナーソテー しらたきチャブチ 白菜の煮びたし わかめナムル				
夕食	豚肉ガーリック炒め ニラ饅頭 かぼちゃバター醤油煮 ブロッコリーの和え物 黒豆 漬物	コーンコロッケ 鶏肉のコンソメ炒め 冬瓜の煮物 こんにゃく金平 人参サラダ 漬物	ピーマンの肉詰め 厚揚げ甘辛炒め 春雨オイスター炒め 小松菜の和え物 のり塩ポテト 漬物				
1日の合計	571kcal 22.4g	615kcal 22.3g	582kcal 29.9g				



埼玉給食センター