

中根

2018年3月12～23日

MAR.12-23,'18

	メニュー	エネルギー	たんぱく	ビタミン・ミネラル・その他	カロリー	おやつ	
12 月 mon	チキンマカロニグラタン トマトとブロッコリーサラダ レーズンロール	Chicken & pasta casserole Tomato & broccoli salad	マカロニ バター、小麦 パン	とり胸肉、 牛乳、生クリーム たまねぎ、しめじ、にんじん トマト、ブロッコリー		475kcal	サツマ芋きな粉餅 Potato cake with soy powder
13 火 tue	鮭と卵のごはん 色野菜の精進揚げ わかめの味噌汁	Salmon & scrambled egg bowl rice Veggies tempura Seaweed & fried tofu miso soup	米 油	鮭、卵 油揚げ	ほうれん草、 人参、ピーマン、たまねぎ わかめ、煮干	475kcal	黒糖ココナツミルクゼリー Molasses, coconutsmilk & banana jelly
14 水 wed	汁うどん 豚肉の野菜巻き	Soup noodle Rolled pork with veggies	米 油	豚肉 かまぼこ	小松菜、かつお節、コブ、ねぎ、人参 アスパラガス エリンギ、もやし	473kcal	シナモントースト Cinnamon toast
15 木 thu	ほうれん草と豆のカレー ミモザサラダ	Spinach & bean curry with rice Mimosa salad	米 油	レンズマメ、 卵、ハム	ほうれん草、たまねぎ、カレー粉 レタス、じゃが芋、きゅうり、	476kcal	おせんべいと伊予柑 Osenbei & Orange
16 金 fri	お祝い会 Spring event						
19 月 mon	やきうどん 三色なます わかめスープ	Fried udon, pork & veggies Pickled veggies Seaweed soup	うどん	豚肉	ねぎ、白菜、えのき、人参 大根、きゅうり、パプリカ わかめ、かつおだし	475kcal	プルンカップケーキ Prune cup cake
20 火 tue	カジキのみそ焼きもやし添え がめ煮	Grilled tuna with miso taste Gamenji (Simmered tofu & veggies)	米 油	かじき 高野豆腐	キャベツ、もやし 人参、しいたけ、かつおだし	484kcal	チーズとジャムのクレープ Cheese & jam crepe
21 水 wed	春分の日 National Holiday						
22 木 thu	ワカサギのフリッター、キャベ グリーンピースごはん 小松菜の煮浸し	Frittered fish with spring cabbage Peas & rice Simmered green nappa with fried tofu	米 油 コーンスターチ	ワカサギ	キャベツ、 グリーンピース わかめ、カブ、かつおだし	475kcal	味噌蒸しパン Steamed miso bread
23 金 fri	オムライス コーン入りサラダ コンソメ	Rice & chicken omelet Corn coleslaw Chicken broth	米 油 パン粉	卵、むね肉	たまねぎ、トマト缶、しめじ コーン、きゅうり くず野菜	498kcal	バナナ・ミューズリーヨーグルト Banana & cereal with yogurt

、基本調味料は塩、しょうゆ、砂糖、酢です。その他の調味料（例えば味噌）を使う場合は記入いたします。

レシピ、試食はお申し出下さい。