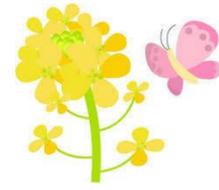




平成29年度 3月 献立表

La-Table



日	曜日	★ランチ名★ 主食 スープ	献立名	赤の食品 主として血・肉・骨となるもの	緑の食品 主として体の調子を整える	黄の食品 主として働く力となる	1人分 Kcal
1	水	★中華ランチ★ ご飯 わかめスープ	いかのチリソース 焼売 春雨の中華サラダ コーンエッグ 五目大豆煮	いか・魚肉・鶏卵・大豆	たまねぎ・トマト・にんじん キュウリ・コーン・たけのこ ごぼう・わかめ	ごはん・砂糖・サラダ油 春雨	589
2	木	★スペシャルパスタランチ★ オリーブパスタ きのこスープ	たっぷり野菜のトマトソース 蟹クリームコロッケ 春キャベツと卵の人参マリネ フルーツ	かに・牛乳・鶏卵	たまねぎ・にんじん パプリカ・しいたけ・しめじ キャベツ・トマト もも・パイン・みかん	スパゲティ・砂糖・サラダ油 オリーブ油	614
3	金	★ハンバーグランチ★ ご飯 キャベツの味噌汁	ハンバーグステーキ パンプキンマッシュ マセドアンサラダ 彩りオムレツ インゲンソテー	合挽き肉・鶏卵・牛乳 みそ	たまねぎ・きゅうり・人参 パプリカ・いんげん キャベツ・トマト	ごはん・砂糖・サラダ油 デミグラスソース・かぼちゃ じゃが芋・バター・マヨネーズ	632
3	金	★お弁当ランチ★遠足用 青菜おにぎり ツナのおにぎり	肉団子のブラウンソース パンプキンマッシュ マセドアンサラダ 彩りオムレツ フルーツ	ツナ・豚肉	青菜・たまねぎ・きゅうり にんじん・パプリカ もも・パイン・みかん のり	ごはん・砂糖・サラダ油 デミグラスソース・かぼちゃ じゃが芋・バター・マヨネーズ	613
6	月	★チキテリランチ★ ご飯 豆腐の味噌汁	チキンの照り焼き ポテトサラダ 新ごぼうの揚げきんぴら わかめと胡瓜の錦糸和え 胡麻昆布	鶏肉・鶏卵 豆腐・味噌	にんじん・きゅうり たまねぎ・ごぼう	ごはん・砂糖・サラダ油 わかめ・昆布・ごま じゃが芋	579
7	火	★オムハヤシライスランチ★ バターライス オニオンスープ	ハヤシソース 人参とコーンのサラダ ほうれん草のパターソテー	牛肉	たまねぎ・にんじん・コーン ほうれん草	ごはん・砂糖・サラダ油 バター・デミグラスソース	615
8	水	★つくね団子ランチ★ ご飯 さつま芋の味噌汁	つくね団子 味玉 花しんじょう お豆のイタリアンサラダ もやしのカレー風味	鶏肉・鶏卵・大豆 味噌・魚肉	たまねぎ・きゅうり いんげん・もやし	ごはん・砂糖・サラダ油 カレー粉・さつま芋	596
9	木	★ビッフェランチ★ おにぎり とハムチーズドック	フライドチキン ソーセージグリル トマトとブロッコリーマカロニ ポテトフライ ドーナツのチョコレートソース	鶏肉・ソーセージ ハム・チーズ・鶏卵・牛乳	トマト・ブロッコリー	ごはん・砂糖・サラダ油 パン・マカロニ・小麦粉 じゃがいも・のり・ドーナツ チョコレート	628
10	金	★彩りそぼろ丼ランチ★ ご飯 白菜の味噌汁	甘辛そぼろ 炒り卵 青菜のナムル 竹輪の磯辺揚げ コーンサラダ	鶏肉・鶏卵・竹輪 味噌	はくさい・あおな・コーン	ごはん・砂糖・サラダ油 青のり・天ぷら粉 胡麻油	561
13	月	★ミートボールランチ★ ご飯 コーンスープ	イタリアンミートボール 彩り野菜の揚げ浸し オムレツ きゅうりのサラダ 雷こんにゃく	牛肉・豚肉・鶏卵	たまねぎ・コーン・なす パプリカ・キュウリ	ごはん・砂糖・サラダ油 こんにゃく・トマトソース	617
14	火	★チキン南蛮ランチ★ ご飯 油揚げの味噌汁	チキン南蛮 ファルファレと春キャベツのソテー 高野豆腐の煮物 蓮根とハムのカレーピクルス しそ昆布	鶏肉・高野豆腐・ハム 味噌・油揚げ 鶏卵	キャベツ・にんじん たけのこ・だいこん たまねぎ・れんこん	ごはん・砂糖・サラダ油 ファルファレ・カレー粉 こんぶ	613
16	木	★おにぎりランチBOX★ ごまおにぎり とおかかおにぎり	海老かつタルタルソース グリルウインナー 青豆の卵焼き さつま芋のオレンジバターグラッセ フルーツ	えび・鶏卵・ウインナー おかか	玉ねぎ・グリーンピース モモ・ミカン・パイン	ごはん・砂糖・サラダ油 タルタルソース・さつま芋 バター・マーマレード パン粉・小麦粉・胡麻	622
17	金	★ブレッドランチBOX★ ハムチーズサンド ジャムのくるくるサンド	カレー風味のグリルチキン フライドポテト ブロッコリーマリネ パプリカソテー フルーツ	ハム・チーズ・鶏肉	ブロッコリー・パプリカ モモ・ミカン・パイン	パン・砂糖・サラダ油 じゃが芋・カレー粉 ジャム	634