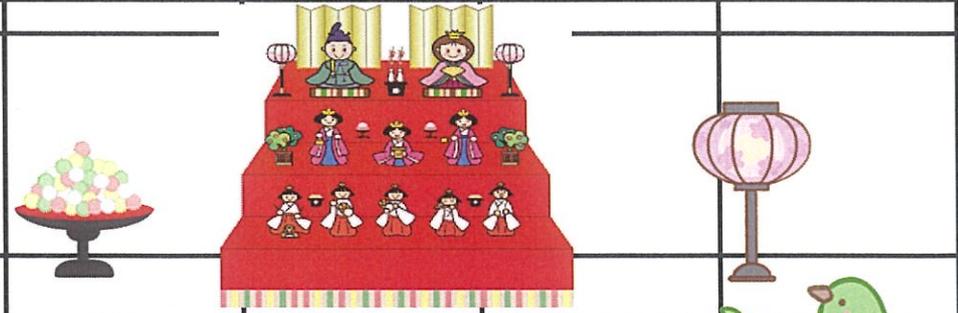


2026年3月 なかよしなかま おこんだてひょう

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|---|
| 3月2日(月) | 3月3日(火) | 3月4日(水) | 3月5日(木) | 3月6日(金) | 3月7日(土) |
| 千キんステーキ 水ぎょうざ 小松菜のソテー ミニゼリー 菜めし | 菜の花コロッケ しゅうまい マカロニサラダ 洋ナシダイス ごはん | ハムステーキ ナポリタンスパゲティ 三色豆 みかん バターロール | オムレツ 焼きビーフン インゲンソテー 黄桃ダイス わかめごはん | クリームコロッケ ウィンナーソーセージ 大豆の煮物 パン ごはん | かにたま ちくわ天 れんこんサラダ リンゴダイス ごはん |
| ねつしょう 331キロカロリー | ねつしょう 361キロカロリー | ねつしょう 312キロカロリー | ねつしょう 294キロカロリー | ねつしょう 361キロカロリー | ねつしょう 372キロカロリー |
| 3月9日(月) | 3月10日(火) | 3月11日(水) | 3月12日(木) | 3月13日(金) | 3月14日(土) |
| カツ煮 いんげんのごま和え さつまいものサラダ ミニゼリー 菜めし | ハンバーグトマトソース フライドポテト マカロニサラダ 洋ナシダイス ごはん | えびかつ 肉しゅうまい ポテトサラダ みかん バターロール | 厚焼き玉子 はるまき 菜の花の煮浸し マンゴーダイス わかめごはん | 牛肉コロッケ 焼きビーフン 花さつま パン ごはん | ハートコロッケ インゲンのおかか和え 枝豆天 フルーツカクテル ごはん |
| ねつしょう 394キロカロリー | ねつしょう 415キロカロリー | ねつしょう 265キロカロリー | ねつしょう 304キロカロリー | ねつしょう 271キロカロリー | ねつしょう 371キロカロリー |
| 3月16日(月) | 3月17日(火) | 3月18日(水) | 3月19日(木) | 3月20日(金) | 3月21日(土) |
| ミートボール ウィンナーソーセージ わかめのナムル ミニゼリー 菜めし | オムレツ トマトパンネ 小松菜のごま和え 洋ナシダイス ごはん | からあげ ナポリタンスパゲティ かぼちゃサラダ みかん バターロール | 豆腐ステーキ しゅうまい チンゲン菜のソテー 黄桃ダイス わかめごはん | 春分の日 | |
| ねつしょう 341キロカロリー | ねつしょう 320キロカロリー | ねつしょう 325キロカロリー | ねつしょう 310キロカロリー | | |
| 3月23日(月) | 3月24日(火) | 3月25日(水) | 3月26日(木) | 3月27日(金) | 3月28日(土) |
| フライドチキン しろ菜のおかか和え マカロニサラダ ミニゼリー 菜めし | オムレツ しゅうまい ポテトサラダ 洋ナシダイス ごはん | カニクリームコロッケ ウィンナーソーセージ スパゲッティサラダ みかん バターロール | ハムステーキ チンゲン菜のソテー もやしのナムル マンゴーダイス わかめごはん | えびかつ 五目ひじき煮 ブロッコリーサラダ パン ごはん | からあげ 金時豆 がんも煮 フルーツカクテル ごはん |
| ねつしょう 385キロカロリー | ねつしょう 328キロカロリー | ねつしょう 267キロカロリー | ねつしょう 354キロカロリー | ねつしょう 425キロカロリー | ねつしょう 435キロカロリー |
| 3月30日(月) | 3月31日(火) |  | | | |
| ハンバーグ 栗とさつま芋のつまみ揚げ 焼きビーフン ミニゼリー 菜めし | 野菜イカメンチ 揚げぎょうざ ウィンナーソーセージ 洋ナシダイス ごはん | | | | |
| ねつしょう 358キロカロリー | ねつしょう 342キロカロリー | | | | |

