

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食
3月15日 金	野菜のふわふわ豆乳よせあんかけ ピビンパソテー 里芋のそぼろ煮 中華わかめ和え エネルギー 515kcal 塩分 2.3g	豚肉のマヨネーズ風炒め ソースきんぴら がんものみぞれ煮 和風サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 504kcal 塩分 1.6g	カリバタ鶏 小松菜のナムル 肉野菜煮込み じゃこピーマン エネルギー 428kcal 塩分 1.7g	あらびき肉団子 パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 428kcal 塩分 1.3g	和風おろしハンバーグ 人参甘煮 白菜の生姜和え 豚肉入り五日きんぴら 南瓜煮 エネルギー 469kcal 塩分 2.0g	カニ焼売 味きゅうり ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) さつまいもの煮しめ 若竹煮 エネルギー 455kcal 塩分 1.7g
3月16日 土	チキンとじゃが芋の旨つゆバター 大根の生姜酢和え きのこさつま芋煮 春雨とハムのソテー エネルギー 462kcal 塩分 1.5g	関西風オムレツ 昆布豆 青菜のピーナツ和え 豚じゃが 豆腐のカニ風あんかけ エネルギー 438kcal 塩分 1.3g	豚すき ほうれん草とマクロフレークの和え物 南瓜とレーズンの煮物 三杯酢和え エネルギー 403kcal 塩分 1.2g	アジの塩焼き 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 422kcal 塩分 1.4g	チキンカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 434kcal 塩分 2.1g	ハムカツ 南瓜サイコロソテー 茄子とピーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 511kcal 塩分 1.5g
3月17日 日	グリルハンバーグ インゲンのおかか和え ほうれん草の菜種和え おふくろ煮 枝豆とカニカマの煮物 エネルギー 451kcal 塩分 1.8g	肉豆腐 ツナの玉子とじ 南瓜とベーコンの煮物 茄子のかおり和え エネルギー 434kcal 塩分 1.4g	鶏肉と野菜のさっぱり煮 ニラ玉あんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 435kcal 塩分 1.9g	ツナマヨコーンフライ インゲン 土佐酢和え 鶏ごぼう ほうれん草の錦和え エネルギー 495kcal 塩分 1.4g	豚肉の中華風炒め 里芋のごまボン酢和え 大根のうま煮 わかめの青ジソサラダ エネルギー 408kcal 塩分 2.2g	チキンポトフ キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 407kcal 塩分 1.7g
3月18日 月	焼き鳥風 チンゲン菜のごま和え 茄子のそぼろ煮 さつま揚げの味噌炒め エネルギー 455kcal 塩分 1.5g	エビマヨ風コロッケ 人参レモン煮 ハムとキャベツのマリネ(ドレッシング別添え) 大根炊き れんこんきんぴら エネルギー 493kcal 塩分 1.3g	豚肉のんにく味噌焼き ひじき煮 キャベツとハムの玉子炒め こんにゃくの辛味炒め エネルギー 420kcal 塩分 1.7g	アカウオの煮付け 梅ごぼう さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜 エネルギー 464kcal 塩分 2.0g		
3月19日 火	ロールキャベツの炊き合せ 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 南瓜のごまよごし エネルギー 422kcal 塩分 1.2g	サワラの照焼き 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 豆腐バーグのエビあんかけ キャベツのごま酢和え エネルギー 511kcal 塩分 1.8g	ミートオムレツ しろ菜のごま和え 梅酢和え 鶏じゃが 大根サラダ(ドレッシング別添え) エネルギー 440kcal 塩分 2.1g	チキンステーキ(塩) バターコーン 筍きんぴら がんもの含め煮 ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 510kcal 塩分 2.2g		
3月20日 水	鶏肉と里芋のカレー煮 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル エネルギー 448kcal 塩分 2.1g	牛丼 青菜の彩り和え 紅生姜 エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	エビカツ 塩枝豆 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め オクラと茄子の和え物 エネルギー 513kcal 塩分 1.5g	ポークチャップ じゃが芋マーボー炒め 根菜の五目煮 二色和え エネルギー 431kcal 塩分 1.3g		
3月21日 木	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜のお浸し エネルギー 420kcal 塩分 1.5g	海鮮チリ炒め ミニがんも 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 508kcal 塩分 2.2g	フリ大根 コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜の辛子和え エネルギー 498kcal 塩分 1.4g	彩り酢鶏 だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しろ菜のお浸し エネルギー 439kcal 塩分 1.4g		

**知の種** 穴埋めひらがな vol.1

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください(目標3分)

①	②	③	④
く	よ	い	う
ひ	お	ね	も
ま	き	き	ぎ
⑤	⑥	⑦	⑧
ら	あ	こ	く
れ	に	し	す
う	た	り	ら

★追加注文・キャンセルなどの  
変更のご連絡は前日五時まで  
に

答え ①る ②う ③び ④な ⑤い ⑥し ⑦お ⑧じ