



給食センター 平成29年3月上旬予定献立表



インフルエンザが流行しています。手洗い、うがいをしっかりとしましょう

	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	3月8日
	水 赤飯	木	金 ひな祭り	土	日	月	火	水
昼食	鮭の塩焼き 出し巻卵・蒲鉾 ふきの煮物 ポテトサラダ他	鶏肉のレモン焼き 竹輪のかき揚げ 細切り昆布煮 小松菜のお浸し他	メンチカツ 野菜炒め・雛あられ 大根の酢味噌和え 筑前煮他	ほきのパセリ揚げ 焼き餃子 ミックスベジタブルのバター炒め 豆腐の煮物	牛肉の甘辛煮 コロケ 若芽の酢の物 麻婆茄子他	さばの塩焼き チキンナゲット 切干大根煮 法蓮草のコンソテー他	牛肉の中華炒め 薩摩芋の天ぷら イトコンの梅和え 高野豆腐のヒスイ館かけ他	赤魚の照り焼き 春巻き ぜんまいの煮物 春菊のお浸し他
エネルギー	544kcal	567kcal	581kcal	637kcal	631kcal	606kcal	578kcal	510kcal
塩分	2, 1g	2, 3g	2, 5g	2, 3g	2, 6g	2, 3g	2, 3g	2, 7g
夕食	豚肉の味噌炒め ミニあじの塩焼き ツキコン煮 春菊のじゃこ和え他	赤魚の煮付け 南瓜の煮物 春雨の酢の物 チンゲンサイのピーマン炒め他	さばのみりん焼き たけのこ煮・煮豆 キャベツのサラダ シメジと法蓮草のソテー他	鶏肉の甘酢館からめ 里芋の煮物 ひじきの煮物 小松菜のお浸し他	さわらの西京焼き 金平蓮根 大学芋 卵の花煮他	ヒレカツ カニカマの酢の物 大豆の煮物 チンゲンサイのピーマン和え他	鮭のタルタルソースかけ ミニハンバーグ じゃが芋の煮物 焼きビーフン他	八宝菜 いかフライ もやしの胡麻酢和え 昆布の煮物他
エネルギー	610kcal	670kcal	608kcal	601kcal	606kcal	615kcal	620kcal	619kcal
塩分	2, 5g	2, 6g	2, 3g	2, 6g	2, 3g	2, 4g	2, 4g	2, 5g
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月の旬の食材
	木	金	土 散らし寿司	日	月	火	水	魚介類・野菜
昼食	チキンのトマトソースかけ 高菜スパンテー たけのこの土佐煮 チンゲンサイの中華炒め他	ほきの胡麻揚げ 焼売・冬瓜煮 春雨サラダ 肉じゃが他	えびの天ぷら オムレツ キャベツの黒ゴマ和え マカロニサラダ他	かれいの煮付け 大根のコンソメ煮 焼きそば 舞茸とモヤシのバター炒め他	煮込みハンバーグ ブロッコリー・人参グラッセ 山クラゲの煮物 春菊の白和え他	赤魚の塩焼き 里芋の胡麻サラダ れんこん金平 大豆煮他	鶏の塩麩揚げ グラタン ひじきのサラダ じゃが芋のコンソメ煮	あさり いちご かつお うど さより かぶ にしん かつらわー はまぐり キャベツ ひらめ 小松菜
エネルギー	546kcal	600kcal	617kcal	658kcal	555kcal	554kcal	579kcal	
塩分	2, 0g	2, 0g	2, 3g	3, 2g	2, 6g	2, 0g	2, 5g	
夕食	さばのみりん焼き エキ入り千草焼き パンプキンサラダ 小松菜のソテー他	豚肉の生姜焼き 蓮根の煮物 大根の和風サラダ 豆腐のそぼろ煮他	あじの幽庵焼き 肉団子のケチャップ煮 酢ごぼう 揚げと南瓜の煮物他	柔かロールキャベツ インゲンのサラダ 麩のたまごじ 小松菜のお浸し他	さばの生姜揚げ がんもの煮物 ウインナーソテー 薩摩芋のレモン煮他	ホイコーロー しめじと若芽の酢の物 牛蒡の炒め煮 小松菜のピーマン和え他	ほっけのおろしソース 厚揚げの生姜煮 ブロッコリーのカレー揚げ 春菊の胡麻和え他	まさば アスパラ やしいか じゃが芋 春菊 セロリ・ブロッコリー みかん・にら・ネギ レタス
エネルギー	601kcal	620kcal	612kcal	588kcal	610kcal	620kcal	570kcal	
塩分	2, 3g	2, 5g	2, 3g	2, 3g	2, 3g	2, 5g	2, 3g	

*** 皆様の健康に配慮し、野菜をたくさん、栄養のバランスがよい献立に致しております。何かご意見がありましたらご連絡ください。**

* メニューは仕入れの都合により変更になる場合があります。

* 当センターは国産米を使用しています。

* お弁当はお早めにお召し上がり下さい。また、食べ残した食事は後で食べないでください



粕屋老人給食センター
092-933-0641
福岡県高齢者福祉生活協同組合