



3月 こんだてよていひょう

ところざわとくべつしえんがっこう

月	火	水	木	金
<p>ほうれんそうのゆずドレッシング</p> <p>2</p> <p>ポテとチキンのチーズやき さきたまライスパン カレースープ</p> <p>618kcal 702kcal</p>	<p>ひなまつりきゅうしよく</p> <p>3</p> <p>いちご カップケーキ ストロベリー ジョア</p> <p>てまぎずし わかめあさりじる</p> <p>697kcal 893kcal</p>	<p>やさいのいりに</p> <p>4</p> <p>きよみ さけのしおやき みつばと なのはなごはん とうふのみそしる</p> <p>567kcal 702kcal</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>5</p> <p>やさいとコーンのスープ スパゲッティミートソース</p> <p>616kcal 815kcal</p>	<p>せんきゃべつ</p> <p>6</p> <p>はるか ひれかつ ごはん とんじる</p> <p>600kcal 781kcal</p>
<p>グリーンサラダ</p> <p>9</p> <p>ポテトチーズコロッケ ごはん コンソメスープ</p> <p>599kcal 746kcal</p>	<p>ごもきんぴら</p> <p>10</p> <p>さわらのさいきょうやき いよかん なつとう むぎごはん とうふスープ</p> <p>605kcal 727kcal</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>11</p> <p>あつあげのあまずいため やきとりごはん もずくスープ</p> <p>585kcal 757kcal</p>	<p>ほうれんそうのサワークリームあえ</p> <p>12</p> <p>シューマイ しょうゆラーメン</p> <p>604kcal 764kcal</p>	<p>シャキシャキサラダ</p> <p>13</p> <p>ぶたキムチどん かきたまスープ</p> <p>549kcal 723kcal</p>
<p>そつぎょういわいきゅうしよく</p> <p>16</p> <p>ほたてグラタン ショートケーキ エビフライ せんきゃべつ くりいりせきはん ちやわんむし</p> <p>741kcal 923kcal</p>	<p>17</p> <p>しょう・ちゅうがくぶ そつぎょうしき</p>	<p>キャベツのしょうがあえ</p> <p>18</p> <p>はるキャベツ からあげどん のみそしる</p> <p>571kcal 772kcal</p>	<p>19</p> <p>いちご マカロニグラタン ミネストローネ</p> <p>507kcal 665kcal</p>	<p>20</p> <p>しゅんぶんのひ</p>