

2025年3月 藤島食堂がっつり定食献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3日 休館日	4日 休館日	5日 休館日	6日 休館日	7日 メイン ハヤシシチュー 今週の副菜 ・スペイン風オムレツ ・たたきごぼう ご飯 味噌汁 付き	8日
10日 メイン 月見デミハンバーグ 今週の副菜 ・ミートボール ・ひじき煮 ご飯 味噌汁 付き	11日 メイン 鶏唐・アジ梅しそフライ 今週の副菜 ・ミートボール ・ひじき煮 ご飯 味噌汁 付き	12日 休館日	13日 メイン おろしチキンカツ 今週の副菜 ・ミートボール ・ひじき煮 ご飯 味噌汁 付き	14日 メイン ハヤシシチュー 今週の副菜 ・ミートボール ・ひじき煮 ご飯 味噌汁 付き	15日
17日 休館日	18日 メイン 鶏唐・アジ梅しそフライ 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き	19日 メイン オム焼きそば 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き	20日 祝日	21日 メイン ハヤシシチュー 今週の副菜 ・ウインナーオムレツ ・麻婆茄子 ご飯 味噌汁 付き	22日
24日 休館日	25日 休館日	26日 休館日	27日 休館日	28日 休館日	29日
31日 祝日					

*都合により献立を変更することがあります。

2025年 3月 ヘルシー定食献立表

【カロリー・食塩相当量】

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日
3日 休館日	4日 休館日	5日 休館日	6日 休館日	7日 休館日 鮭の塩焼き 豆腐と茸のクリーム煮 春雨の中華サラダ 大学芋 漬物 【702kcal 2.1g】	8日
10日 ご飯 白身魚のフライ 炒り豚 高野豆腐と椎茸の炊き合わせ キャベツのカレー炒め 漬物 【664kcal 2.0g】	11日 ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 春巻き チンゲン菜のソテー 筍のおかか和え 中華くらげ 【675kcal 2.5g】	12日 休館日	13日 ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう チキンナゲット 法蓮草とあさりの和え物 漬物 【638kcal 1.9g】	14日 ご飯 肉詰めいなりの炊き合わせ 法蓮草とコーンのソテー スパゲティーサラダ わかめのさっと煮 佃煮 【696kcal 2.6g】	15日
17日 休館日	18日 ご飯 ハンバーグデミグラスソースかけ ナポリタン 切干大根の胡麻ドレ和え 卵焼き 漬物 【710kcal 2.7g】	19日 ご飯 肉豆腐 海老団子煮 もやしの生姜酢炒め カリフラワーのツナ和え 中華くらげ 【665kcal 2.2g】	20日 祝日	21日 ご飯 鮭の味噌焼き がんもの煮物 えのきとわかめの中華和え 肉団子のケチャップかけ 漬物 【696kcal 2.5g】	22日
24日 休館日	25日 休館日	26日 休館日	27日 休館日	28日 休館日	29日
31日 休館日					

☆都合により献立を変更することがあります。

★献立作成 栄養士 古谷