

3月 献立表

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7	
朝食	パン食 青梗菜のソテー ヨーグルト ミルクティ	パン食 キャベツのソテー フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーの炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーの中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のクリーム煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのスープ煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜とベーコンの炒め煮 フルーツ 牛乳	
昼食	赤飯 豚じゃが 三度豆のピリ辛炒め しろ菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の中華煮 コロケ オクラの梅肉和え 味噌汁	*ひな祭り* ひな散らし 夫婦だき 菜の花の辛子和え 赤だし	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き もやしのソテー 大豆サラダ 味噌汁	ごはん ホッケの袖庵焼き ブロッコリーのあんかけ しろなのおかか和え 味噌汁	ごはん 肉団子と茄子の五目煮 ほうれん草とコーンの炒め物 白菜のゆかり和え すまし汁	ごはん タラのソテータルタルソース 大根煮 オクラの和え物 清汁	
夕食	ごはん えび玉風 茄子の煮物 春雨の和え物 中華スープ	ごはん ホキのソテー野菜あん 厚揚げの煮物 小松菜の胡桃和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の煮浸し 三度豆の胡桃和え すまし汁	ごはん 鯖の照り焼き 大根と平天の煮物 小松菜の和え物 清汁	ごはん すき焼風煮 温泉卵 フルーツ 味噌汁	ごはん スパニッシュオムレツ カリフラワーのピーナッツ和え 斗六豆 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢 南瓜の含め煮 もやしの胡麻和え 味噌汁	
おやつ	牛乳プリン	ロールケーキ	三色花ゼリー	蒸しパンオレンジソース	ヨーグルト (いちご)	きな粉プリン	紅茶ケーキ	
朝食	パン食 ほうれん草のsソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 キャベツの炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのソテー フルーツ 牛乳	パン食 カリフラワーの中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 小松菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーの炒め物 フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん 豚肉のみそ炒め 炒りどうふ ブロッコリードレッシング和え 清汁	ごはん 鶏肉の竜田焼き 茄子の揚げ浸し 春雨のマヨ和え 味噌汁	ごはん ブリの山椒焼き 夫婦だき 白菜の辛し和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青梗菜のソテー 大根サラダ 味噌汁	*日本味めぐり 大分県* 炊き込みご飯 とり天 切干の煮物 ぶどうゼリー 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 麩の卵とじ キャベツのからし和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 厚揚げ煮物 春雨の酢の物 味噌汁	
夕食	ごはん 白身魚のピカタ じゃがバター 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鱈の利休焼き がんと含め煮 小松菜のお浸し かきたま汁	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじき煮 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	ごはん ホッケの蒲焼風 きんぴら大豆 昆布の佃煮 味噌汁	ごはん 洋風卵焼き うぐいす豆 中華サラダ 中華スープ	ごはん 白身魚のクリームソース じゃが芋のソテー バナナ 味噌汁	ごはん 肉団子の和風煮 ホタテフライ 青梗菜のドレッシング和え 中華スープ	
おやつ	リンゴゼリー	バナナケーキ	ロールケーキ (バニラ)	マフィン	牛乳ケーキ	蒸しパン (いちご)	ヨーグルト (ブルーベリー)	
朝食	パン食 カリフラワーのカレースープ煮 ヨーグルト リンゴジュース	パン食 ポテトのコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 キャベツの炒め物 フルーツ 牛乳	パン食 白菜の中華煮 フルーツ 牛乳	パン食 大根の洋風煮 フルーツ 牛乳	パン食 スパゲッティソテー フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん 豚肉の香り焼き しゅうまい 小松菜のサラダ すまし汁	ごはん 豆腐のハンバーグ照り焼きソース 菜の花のソテー カリフラワーの酢の物 味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き がんと含め煮 小松菜の辛し和え すまし汁	ごはん 肉団子と厚揚げの炒め物 じゃが芋の煮ころがし もやしの酢の物 味噌汁	ごはん チキンのトマトソース ほうれん草と玉子のソテー ブロッコリーのマヨ和え コンソメスープ	ごはん とんかつ 高野豆腐の吉野煮 小松菜の胡桃和え 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 冬瓜の生姜煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	
夕食	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 南瓜の含め煮 白菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん ホッケのちゃんちゃん焼き風 きんぴらごぼう 春雨の中華和え すまし汁	ごはん 豚肉と大根の炒め物 ひじき煮付け ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	ごはん 干草焼きのあんかけ 三度豆の炒め煮 キャベツの味噌和え すまし汁	ごはん 鯖の山椒焼き 豆腐の田楽 白菜のドレッシング和え 清汁	ごはん 鱈の袖庵焼き じゃが煮物 カリフラワーサラダ すまし汁	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 五目豆 春雨サラダ 味噌汁	
おやつ	カルピスゼリー	マフィン	牛乳ケーキ	蒸しパンココア	黒糖ゼリー きなこかけ	りんごゼリー	ロールケーキ (コーヒ)	
朝食	パン食 白菜のコンソメ煮 ヨーグルト ミルクティ	パン食 洋風大根煮 フルーツ 牛乳	パン食 白菜のソテー フルーツ 牛乳	パン食 しろ菜のコンソメ煮 フルーツ 牛乳	パン食 じゃが芋のソテー フルーツ 牛乳	パン食 マカロニのケチャップ炒め フルーツ 牛乳	パン食 ブロッコリースープ煮 フルーツ 牛乳	
昼食	ごはん 豚肉の焼肉風 煮奴 切干大根の胡麻酢和え 中華スープ	チキンカレー コールスローサラダ プリン 福神漬	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト カリフラワーサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏と厚揚げの炒め物 かにシュマイ もやしのナムル かきたま汁	ごはん ホッケのムニエル えびクリームコロケ キャベツとコーンのサラダ わかめと人参のスープ	*桜の日* 桜寿司 一口がんもの含め煮 菜の花のおかか和え 清汁	ごはん 肉団子のみそ炒め じゃが芋の揚げ煮 青梗菜の和え物 すまし汁	
夕食	ごはん ホキの和風ムニエル 漬物 菜の花のサラダ 味噌汁	ごはん 鱈の胡麻柚子漬け きんぴら大豆 小松菜のおかか和え すまし汁	ごはん ホキの香味焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 鯖の照り焼き 斗六豆 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉となすのオイスター炒め 卵とじ 小松菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の葱たれかけ ひじき煮 白菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ちくわとピーマンの炒め物 カリフラワーのツナ和え 味噌汁	
おやつ	*お誕生日会* ケーキ	ロールケーキ (バニラ)	ヨーグルト (ブルーベリー)	バナナケーキ	りんごゼリー	蒸しパン (れんげ)	牛乳ケーキ	
朝食	パン食 キャベツのソテー ヨーグルト コーヒー牛乳	パン食 スパゲッティソテー フルーツ 牛乳	パン食 チンゲン菜の中華煮 フルーツ 牛乳					
昼食	ごはん 豚肉の甘辛炒め 焼豆腐の胡麻煮 しろ菜のドレッシング和え 味噌汁	ごはん ホキのパン粉焼き カリフラワーのクリーム煮 白菜のサラダ 味噌汁	ごはん 白身のタルタルソースかけ スクランブルエッグ もやしのサラダ 味噌汁					
夕食	ごはん スパニッシュオムレツ 大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌くわ焼き きんぴらごぼう 小松菜のポン酢和え すまし汁	ごはん 豚じゃが 夫婦だき ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁					
おやつ	きな粉プリン	蒸しパン (小倉)	わらびもち風					