

3月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	日	1日	2日	3日
朝					パン又はおかゆ クリームスープ 牛乳	パン又はおかゆ 絹揚げの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の炒め煮 牛乳
昼					ごはん 鶏のねぎ焼き 南瓜と昆布の煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 炒め物(チンゲン菜) キャベツサラダ 味噌汁 漬物	散らし寿司 煮物(筍) 白桃缶 茶碗蒸し
おやつ					プリン	みるくまんじゅう(抹茶)	壹ようかん
夕					ごはん かれいの更紗あかけ 牛蒡と豚の炒り煮 しろなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 焼き肉風 干草蒸し うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の炊き込み 高野煮 胡瓜の塩レモンだれ和え 味噌汁 漬物
朝	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
朝	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜の炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ キャベツとあさりの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(うまい菜) 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 豆乳スープ 牛乳	パン又はおかゆ 和え物(小松菜) 牛乳
昼	ごはん 肉団子の中華あん カニシューマイ もやしのナムル 味噌汁 漬物	わかめご飯 山菜きつねうどん 味噌煮(豚・牛蒡) マンゴー缶	ごはん 鶏の醤油焼き さつま芋の甘煮 しろなの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 豚カツおろしあん ひじきの煮物 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	キーマカレー マヨサラダ(フロccoli) ヨーグルト(ブルーベリー) 漬物	ごはん 鮭の照り焼き 高野のそぼろ煮 白菜のレモン風味 赤だし 漬物	ごはん 豚の塩だれ炒め 含め煮 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物
おやつ	伊予柑タルト	両パウンドケーキ(ブルーベリー)	みたらし団子風	きな粉シフォンカップケーキ	ぶどうゼリー	ワッフル(チョコクリーム)	抹茶しぐれ
夕	ごはん 白身魚の茸ソース 煮浸し(うまい菜) 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の香味焼き そぼろ煮(大根) 菜の花のごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 三色福荷の炊き合わせ 白菜の塩だしとろみ炒め 洋なし缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のピカタトマトソースかけ キャベツの煮浸し カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の生姜煮 卵の花 チンゲン菜の塩ごまだれ和え 味噌汁 漬物	菜めし おてん キャベツの炒め物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の味噌煮 だし巻き 白菜の酢の物 清汁 漬物
朝	11日(お誕生日会)	12日	13日	14日	15日	16日	17日
朝	パン又はおかゆ キャベツの炒め煮 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ しろなの和え物 牛乳	パン又はおかゆ キャベツソテー 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き 牛乳	パン又はおかゆ クラムチャウダー 牛乳
昼	ごはん 赤魚の焼き浸し あげまきの煮物 大根の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆煮 豚元サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の塩だれかけ 切干大根の煮物 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	ごはん クリームシチュー コロッケ ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 豚の味噌マヨ炒め 胡瓜の酢の物 洋なし缶 清汁 漬物	ごはん 鰯の揚げ浸し 煮物(大根) マヨサラダ(カリフラワー) 赤だし 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 鶏め煮(しろな) マカロニサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	コーヒゼリー	サンドケーキ(あんこ)	ミルクプリンの苺ソース	はちみつレモンゼリー	バウムクーヘン	黒糖まんじゅう
夕	ごはん 揚げ豆腐 うまい菜の炒め物 味噌汁 チリメン山椒	ごはん カレイの煮付け 金平牛蒡 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 エビチリ豆腐 マンゴー缶 中華スープ 漬物	ごはん 鰯がんとおの炊き合わせ 大根の炒め物 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の若狭焼き 山芋の鶏そぼろ煮 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 煮込みハンバーグ ソテー(うまい菜) 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の香焼 高野の煮物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物
朝	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
朝	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ 南瓜のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ 大根と豚の塩煮 牛乳	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ カリフラワーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ほうれん草のソテー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼	ごはん 鰯の山椒煮 キャベツの炒め物 たたき胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん チンジャオロース 和え物(しろな) 杏仁豆腐 味噌汁 漬物	わかめご飯 五目そば 卵の花 もやしサラダ	ごはん 白身魚のタルタルソース 煮物(鶏・絹揚げ) 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 炒め煮(うまい菜) りんご缶 味噌汁 漬物	チキンカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト(杏) 漬物	ごはん 鰯の焼き浸し 里芋と鶏の煮物 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物
おやつ	抹茶シフォンケーキ	紫芋まんじゅう	パウンドケーキ(パン)	ぼたもち	水ようかん	喫茶の日	ホットケーキ
夕	ごはん 豚の和風炒め 煮物(牛蒡) みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜あん 煮物(白菜) ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ 里芋の甘辛煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが キャベツの炒め物 ごま豆腐 清汁 漬物	ごはん 塩焼き(ホツケ) 煮物(蓮根) キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 黒豆がんとおの炊き合わせ 金平牛蒡 豚汁 チリメン高菜炒め 漬物	ごはん 鰯の香味炒め お魚厚揚げの煮物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物
朝	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
朝	パン又はおかゆ 小松菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ もやしの和え物 牛乳	パン又はおかゆ カレースープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮物 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳
昼	ごはん 太刀魚の魚田菜 切干大根 あさりと和え(白菜) かきたま汁 漬物	ごはん 和風ハンバーグ 白菜の煮浸し 白桃・黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん タンダーチキン 菜の花のピーナツ和え フルーツ 味噌汁 漬物	ごはん 南瓜コロッケ 大根の煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚のさっぱり煮 のたいも 小松菜の和え物 清汁 漬物	ごはん 肉豆腐 炒め物(キャベツ) フルーツ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のやわらか煮 卵の花 白菜の梅肉和え 味噌汁 漬物
おやつ	黒糖まんじゅう	紅茶サンドケーキ	おしるこ	ココアカップケーキ	桜ゼリー	クリームコンフェ	みるくまんじゅう(こしあん)
夕	ごはん 鶏唐揚げの甘酢かけ アスパラの和え物 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のハーブ焼き さつま芋の甘煮 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 白菜の塩だしとろみ炒め たたき牛蒡 清汁 漬物	ごはん カレイの照り焼き 炒め物(しろな) ポテトサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め 白身魚揚げの煮物 胡瓜の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の塩焼き もやしサラダ しろなのさっと煮 赤だし 漬物	ごはん 白身魚のグリル 蓮根の炒り煮 うまい菜のなめ茸和え 味噌汁 漬物