

3月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	パン又はおかゆ 卵ムース 牛乳	パン又はおかゆ キャベツの炒め物 牛乳	パン又はおかゆ コンソメ煮(大根) 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ペーじゃが 牛乳	パン又はおかゆ しろなのソテー 牛乳	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 牛乳
昼	ごはん 豚のオイスター炒め えびシューマイ りんご・パイン缶 味噌汁 漬物	ごはん 秋刀魚の生姜煮 味噌金平 もやし・土佐酢和え 清汁 漬物	散らし寿司(カニカマ・でんぶ) 筍と蹄の煮物 たたき胡瓜 茶碗蒸し	ごはん 牛ともやしのピリ辛炒め たご糍炒焼き 和え物(うまい菜) 味噌汁 漬物	菜めし 山菜きつねうどん 煮浸し(からし菜) 洋なし缶	ごはん おろし豚カツ ひじきの炒り煮 白菜のあっさり和え 味噌汁 漬物	チキンカレー キャベツサラダ ヨーグルト 漬物
おやつ	メロンゼリー	酒まんじゅう	苺とマンゴー缶	マドレーヌ	パウムクーヘン	みるくまんじゅう	ワッフル
夕	ごはん 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの豆乳和え 清汁 漬物	ごはん 肉団子の野菜あん 煮浸し(小松菜) ブロッコリーの豆乳和え 黄桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鮭のクリームソースかけ さつま芋煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	わかめごはん 黒豆がんもの煮物 炒め物(チンゲン菜) 大根のごま酢和え 味噌汁	ごはん 鶏のマリネソース焼き 切干大根 マヨサラダ(ブロッコリー) 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のムニエル キャベツとあさりの炒め物 刻みとろろの梅和え 味噌汁 漬物	ごはん 鱈の照り煮 蓮根の炒め生酢 豚元サラダ 味噌汁 漬物
朝	8日(お誕生会)	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン又はおかゆ 里芋と蹄の煮物 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 煮物(白身魚揚げ) 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ソテー(もやし) 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ 高野煮 牛乳
昼	ごはん 焼き蹄の南蛮漬け かにつみれ 法蓮草の真砂和え 味噌汁 漬物	ごはん 炊き込みご飯 鶏のもろみ焼き 煮浸し(キャベツ) 南瓜サラダ 清汁	ごはん 白身魚のヒカタ 大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え コンソメスープ 漬物	散らし寿司 大豆煮 マンゴー缶 赤だし	ごはん チンジャオロース えびシューマイ ブロッコリーサラダ 中華スープ 漬物	ごはん 鶏野菜炒め 煮浸し(小松菜) パイン 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル 山芋煮 からし菜の和え物 味噌汁 漬物
おやつ	ケーキ・紅茶	パウンドケーキ	もみじまんじゅう	梅ゼリー	ぜんざい	ファンシーケーキ	苺ミルクプリン
夕	ごはん 牛のすき煮風 小松菜のじゃこ炒め みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん かれいの中華あん 根菜煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが イカ糍炒焼き もやしサラダ 味噌汁 漬物	鶏のねぎ焼き 肉金平 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	菜めし おでん 漬だしとろみ炒め(白菜) 胡瓜のさっぱり和え 杏仁豆腐	ごはん 白身魚の揚げ浸し 卵の花 菜の花の香味和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜煮 キャベツのソテー さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ トマトスープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳	パン又はおかゆ 小松菜のソテー 牛乳	パン又はおかゆ 大根サラダ 牛乳	パン又はおかゆ コールスロー 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 炒り煮(筍・竹輪) 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	わかめごはん お好み焼き しろなのソテー ミルク寒天 コンソメスープ 漬物	ごはん 鶏の唐揚げ べっこう煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの魚田煮 肉金平 菜の花の真砂和え 清汁 漬物	ごはん クリームシチュー ホッケのグリル(小) サラダ(キャベツ) 漬物	炊き込みご飯 鮭の塩焼き 白菜の炒め物 たごつみれ 味噌汁 漬物	ゆかりご飯 肉うどん 煮物(絹揚げ・人参) 洋なし缶
おやつ	柚子ゼリー	サンドケーキ(柚あん)	桜どら焼き(ミニ)	みるくまんじゅう	チョコレートケーキ	ぼたもち	きな粉カップケーキ
夕	ごはん 鱈の味噌煮 炒め物(大根) キャベツのゆかり和え 清汁 漬物	ごはん 豚ともやしの和風炒め 絹揚げの煮物 生酢 味噌汁 漬物	菜めし 揚げ豆腐 ひじきサラダ みかん缶 豚汁	牛そぼろと卵の二色丼 煮浸し(白菜) ごま豆腐 味噌汁	ごはん 鱈の煮付け 五目豆腐の煮物 炒め物(からし菜) 味噌汁 漬物	ごはん 豚とキャベツのマスタード炒め 含め煮 たたき牛蒡 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚フライ しろなの煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物
朝	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	パン又はおかゆ トマト煮込み 牛乳	パン又はおかゆ 豚の野菜炒め 牛乳	パン又はおかゆ もやしのソテー 牛乳	パン又はおかゆ ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 海老そぼろだし巻き 牛乳	パン又はおかゆ ミニ鶏じゃが 牛乳	パン又はおかゆ ソー(ほうれん草) 牛乳
昼	ごはん 白身魚のムニエル 法蓮草のソテー マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 三色福寿の炊き合わせ 厚焼き玉子(小) さつま芋サラダ りんご缶 味噌汁 漬物	キーマカレー スパゲティサラダ フルーツ缶 漬物	ごはん ホッケの塩麹焼き 煮物(筍) チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁 漬物	ごはん 豚大根 イカ糍炒焼き 小松菜のボン酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉のオイスター炒め 白菜の旨煮 フルーツと色寒天 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の西京焼き 里芋の煮物 白菜の梅和え 清汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	クリームコンフェ	キャラメルパウンドケーキ	熊芋まんじゅう	パハロアシュークリーム	喫茶の日	みるくまんじゅう
夕	ごはん 筑前煮 奴豆腐 キャベツのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の葱ソースかけ 切干大根 からし菜のピーナツ和え 中華スープ 漬物	ごはん 豚の生姜煮 ソテー(キャベツ) 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 煮浸し(ほうれん草) カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 高野煮 胡瓜のあっさり和え 味噌汁	ごはん 赤魚のあんかけ からし菜の炒め煮 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の柚子茶煮 卵の花 菜の花の菜種和え 味噌汁 漬物
朝	29日	30日	31日	日	日	日	日
朝	パン又はおかゆ マリネ(キャベツ) 牛乳	パン又はおかゆ 鶏つみれ 牛乳	パン又はおかゆ ミニオムレツ 牛乳				
昼	ごはん メンチカツ 根菜煮(牛蒡) みかん缶 味噌汁 漬物	いなり寿司(2個) あんかけにゅうめん チンゲン菜の炒め物 パイン缶	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き ふかしジャガ あっさり和え(白菜) 清汁 漬物				
おやつ	ほうじ茶プリン	薄皮まんじゅう	いちごクレープ				
夕	ごはん 鱈の若狭焼き 小松菜の煮浸し 南瓜サラダ 赤だし 漬物	ごはん 白身魚のハーフ焼き 大豆煮 たたく胡瓜 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 奴豆腐 コールスロー 味噌汁 漬物				