

3月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日	3日(ひな祭り)	4日
朝				パン又はおかゆ マヨサラダ 牛乳	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ しろなソテー 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼				ごはん 豚のバター醤油炒め 高野の煮物 もやしサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の茸ソースかけ じゃが芋のそぼろ煮 奴豆腐 味噌汁 漬物	散らし寿司 蓮根の炒り煮 フルーツ缶 茶碗蒸し	キーマカレー 大根の香味ドレ和え ミルク寒天のマンゴースソース 漬物
おやつ				みかんジャムパン	みるくまんじゅう	薺ようかん	プチクレープ(チョコ)
夕				ごはん 鮭のクリームソースかけ 卵の花 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の醤油焼き 牛蒡の利休煮 バイン缶 清汁 漬物	ごはん おろしとんかつ かめ煮 キャベツのドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん 枝豆がんもの焼き合わせ キャベツの炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物
朝	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
朝	パン又はおかゆ はたけ菜の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の煮浸し 牛乳	パン又はおかゆ 白菜の和え物 牛乳	パン又はおかゆ 洋風お浸し 牛乳	パン又はおかゆ もやしソテー 牛乳	パン又はおかゆ スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ チンゲン菜のソテー 牛乳
昼	ごはん 鯖の西京焼き 昆布大豆煮 キャベツの土佐酢和え 清汁 漬物	ごはん 赤魚の照り煮 チンゲン菜の豆乳和え キャベツのソテー 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 大根の塩だしとろみ炒め 卵豆腐 味噌汁 漬物	菜めし あなかげ卵とじうどん 切干大根 ヨーグルトはちみつソースかけ	ごはん 鮭の塩焼き 高野のそぼろ煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 絹揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 漬物
おやつ	アセロラゼリー	薄皮まんじゅう	みたらし団子風	ファンシーケーキ	フルーチェ	ワッフル	きな粉シフォンカップケーキ
夕	ごはん 豚のすき煮風 えびつみれ煮 もやしの和え物 味噌汁 漬物	ごはん レモンチキン 金平牛蒡 スパゲティサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のカツタルタルかけ 山芋の煮物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	白身魚の甘酢あん 山芋の煮物 和風マヨサラダ(ひじき) 味噌汁 漬物	ごはん おでん 小松菜の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 白身魚のオニオンソースかけ じゃこ炒め 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 八宝菜 かにシューマイ うまい菜の和え物 中華スープ 漬物
朝	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
朝	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 干草焼 牛乳	パン又はおかゆ オムレツ 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 高野のそぼろ煮 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き(かにかま) 牛乳
昼	ごはん ハンバーグ 里芋の煮物 マンゴー缶 豚汁 漬物	散らし寿司 ひじきの炒め物 和え物(ほうれん草) 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツサラダ フルーツ缶 味噌汁 漬物	ごはん 銀ひらすの香味焼き 斗六豆の煮物 金平牛蒡 味噌汁 漬物	鶏そぼろと卵の二色丼 じゃが芋の煮物 ごま豆腐 味噌汁	菜めし お好み焼き ブロッコリーの和え物 みかん缶 味噌汁	ゆかりご飯 味噌ラーメン はたけ菜の炒め物 杏仁豆腐
おやつ	ケーキ・紅茶	プチクレープ(イチゴ)	苺ミルクプリン	ショコラブッセ	鯛焼き(ミニ)	紅茶パウンドケーキ	酒まんじゅう
夕	ごはん 赤魚の煮付け 大根の炒め物 アスパラの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛血 かにつみれの煮物 ブロッコリーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鮭の味噌煮 蓮根の炒め生酢 刻みとろろ 清汁 漬物	ごはん ポークチャップ 三色福荷の煮物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ホツケの塩麹焼き 大豆煮 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 もやしの炒め物 大根の香味ドレサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の野菜ソース 絹揚げの煮物 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物
朝	19日	20日	21日(春分の日)	22日	23日	24日	25日
朝	パン又はおかゆ 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ ミートオムレツ 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 だし巻き卵 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 ブロッコリーサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 里芋の煮物 牛乳
昼	ごはん 白身魚のピカタ 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁 漬物	焼き込みご飯 鯖の若狭焼き 白菜の煮物 おくらのかか和え 味噌汁	ごはん コロケ 枝豆とベーコンのソテー キャベツのあっさり和え 味噌汁 漬物	チキンカレー 大根サラダ 色寒天とバイン缶 漬物	ごはん 豚大根 イカ炊炒焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 小松菜炒め 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 奴豆腐のなめ茸かけ 味噌汁 漬物
おやつ	ヨーグルト	ババロアシュークリーム	ぼたもち	ふんわりロール	スイートポテト	ドーナツ	ココアカップケーキ
夕	ごはん 鶏のさっぱり煮 奴豆腐 キャベツの和え物 清汁 漬物	ごはん ホイコーロー 煮物(一口がんも煮) マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん 高野の焼き合わせ 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の和風バターソース 炒り煮(筍) もやしサラダ 味噌汁 漬物	ねぎとろ丼 白菜の炒め煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 もやしの炒め物 チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん クリームチキン 卵の花 うまい菜の和え物 味噌汁 漬物
朝	26日	27日	28日	29日	30日	31日	日
朝	パン又はおかゆ ブレンオムレツ 牛乳	パン又はおかゆ 切干大根 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ ソーセージソテー 牛乳	パン又はおかゆ ポテトサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	
昼	ごはん 豚とキャベツの塩だれ炒め えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁 漬物	福寿司(2個) あなかげにゅうめん 大根の炒め物 黄桃缶	ごはん 赤魚の煮付け アスパラの炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚の生姜煮 大豆煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 ひきなすり 干草蒸し 豚汁 漬物	ごはん 牛の野菜炒め 三色福荷の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁 漬物	
おやつ	コーヒゼリー	マロンクリームワッフル	どら焼き	よもぎまんじゅう	ととやき(いちごクリーム)	ぶどうゼリー	
夕	ごはん 黒豆がんもの焼き合わせ 白菜のとろみ炒め スパゲティサラダ 赤だし 漬物	ごはん ミートローフ ふかしじゃが アスパラサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 高野の煮物 みかん缶 清汁 漬物	ごはん 白身魚のグリル ひじきの炒め煮 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 鶏の香味焼き 炒め煮(うまい菜) 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の炒め煮 フルーツ缶 中華スープ 漬物	