

### 3月の献立表

|     | 日   | 月  | 火   | 水  | 木  | 金  | 土  |
|-----|---|--|---|--|--|--|--|
| 朝   |   |  |   |  |  | パン又はおかゆ<br>鶏のつみれの煮物<br>牛乳                          | パン又はおかゆ<br>洋風だし巻き<br>牛乳                                  |
| 昼   |   |  |   |  |  | カレーライス<br>カリフラワーサラダ<br>洋なし缶<br>漬物                  | ごはん<br>牛肉の和風炒め<br>香味ドレ和え<br>ミルク寒天のマンゴーソースかけ<br>味噌汁<br>漬物 |
| おやつ |   |  |   |  |  | 桜どら焼き  | コーヒーゼリー  |
| 夕   |   |  |   |  |  | ごはん<br>千草焼き<br>はたけ菜の炒め物<br>土佐酢和え（もやし）<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>白身魚のオニオンソースかけ<br>コンソメ煮<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>漬物    |
| 朝   | 3日  | 4日   | 5日  | 6日   | 7日   | 8日   | 9日   |
|     | パン又はおかゆ<br>洋風お浸し（しろな）<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>磯巻き卵<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>かにつみれの煮物<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>もやしのソテー<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>パンキンサラダ<br>牛乳                               | パン又はおかゆ<br>五目卵焼き<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>マカロニサラダ<br>牛乳                                 |
|     | 散らし寿司<br>蓮根の炒り煮<br>フルーツ缶<br>茶碗蒸し                      | ごはん<br>レモンチキン<br>じゃが芋煮<br>チンゲン菜のドレ和え<br>味噌汁<br>漬物  | ごはん<br>かき揚げうどん<br>高野の煮物<br>ブロッコリーのサラダ               | ごはん<br>親子とじ<br>里芋の煮物<br>胡瓜の甘酢和え<br>赤だし<br>漬物         | ごはん<br>白身魚のカツ<br>キャベツの煮浸し<br>ブロッコリーの和え物<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>牛肉の和風炒め<br>奴豆腐<br>菜の花の和え物<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>白身魚の揚げ浸し<br>絹揚げのそぼろ煮<br>洋なし缶<br>味噌汁<br>漬物         |
| おやつ | 蜜ようかん   | パウムクーヘン  | ストロベリーパロア   | ヨーグルトかけ  | 原宿ドックミニ  | 茶ようかん  | きな粉シフォンカップケーキ  |
| 夕   | ごはん<br>おろし豚カツ<br>含め煮<br>ごまドレサラダ<br>味噌汁<br>漬物          | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>肉金平<br>白菜の煮浸し<br>味噌汁<br>漬物        | ごはん<br>肉じゃが<br>大根の炒め物<br>卵豆腐<br>味噌汁<br>漬物           | ごはん<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>お魚厚揚げの煮物<br>ひじきサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>おでん<br>うまい菜の炒め物<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁<br>漬物        | ごはん<br>鰯の豆鼓蒸し<br>大豆煮<br>バイン缶<br>清汁<br>漬物           | ごはん<br>八宝菜<br>かにシューマイ<br>もやしの和え物<br>中華スープ                |
| 朝   | 10日   | 11日  | 12日   | 13日  | 14日  | 15日  | 16日  |
|     | パン又はおかゆ<br>千草焼き<br>牛乳                                 | パン又はおかゆ<br>海鮮豆腐ステーキ<br>牛乳                          | パン又はおかゆ<br>ミートオムレツ<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>スープ仕立て<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>照り焼き風肉団子<br>牛乳                              | パン又はおかゆ<br>だし巻き卵<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>チキンナゲット<br>牛乳                                 |
|     | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>山芋煮<br>アスパラサラダ<br>味噌汁<br>漬物         | 散らし寿司<br>法蓮草の和え物<br>みかん缶<br>味噌汁                    | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>キャベツの和え物<br>斗六豆<br>味噌汁<br>漬物       | ごはん<br>豚のオイスター炒め<br>イカ桜炒<br>チンゲン菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>ホツケの塩麹焼き<br>クワイリチー（沖縄郷土）<br>大根のごま酢<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>味噌ラーメン<br>炒め物（はたけ菜）<br>杏仁豆腐                 | ごはん<br>お好み焼き<br>高野の煮物<br>法蓮草のお浸し<br>味噌汁<br>漬物            |
| おやつ | ケーキ・紅茶  | もっちりたい焼き（クリーム）                                     | パロア   | チョコワッフル  | 苺ミルクプリン  | チョコレートとエリーゼ  | 酒まんじゅう   |
| 夕   | ごはん<br>秋刀魚の生姜煮<br>大根の炒め物<br>おからサラダ<br>豚汁<br>漬物        | ごはん<br>牛血<br>ひじき煮<br>大根サラダ<br>味噌汁<br>漬物            | ごはん<br>鰯の味噌煮<br>蓮根の炒め生酢<br>長芋短冊<br>清汁<br>漬物         | ごはん<br>黒豆がんとん炊き合わせ<br>金平牛蒡<br>みかん缶<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>鶏のもろみ焼き<br>金時豆<br>スパサラダ<br>味噌汁<br>漬物            | ごはん<br>白身魚の香草焼き<br>煮浸し（白菜）<br>胡瓜の甘酢和え<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>鰯の香味焼き<br>もやしの炒め物<br>大根の和え物<br>味噌汁<br>漬物          |
| 朝   | 17日   | 18日  | 19日   | 20日（春分の日）  | 21日  | 22日  | 23日  |
|     | パン又はおかゆ<br>大豆ミートハンバーグ<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>だし巻き卵<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>大根の炒め物<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>ハムチーズピカタ<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>キャベツソテー<br>牛乳                               | パン又はおかゆ<br>スープ仕立て<br>牛乳                            | パン又はおかゆ<br>豚元のソテー<br>牛乳                                  |
|     | ごはん<br>白身魚のタルタルソースかけ<br>じゃが芋煮<br>白菜の和え物<br>味噌汁<br>漬物  | ごはん<br>ホイコーロー<br>一口がんも煮<br>マンゴー缶<br>味噌汁<br>漬物      | ごはん<br>コロツケ<br>ベーコンと枝豆のソテー<br>キャベツの和え物<br>味噌汁<br>漬物 | チキンカレー<br>大根サラダ<br>色寒天とバイン缶<br>漬物                    | ごはん<br>豚大根<br>お魚厚揚げの煮物<br>カリフラワーサラダ<br>味噌汁<br>漬物       | ごはん<br>ハンバーグ<br>小松菜の煮浸し<br>白桃缶<br>味噌汁<br>漬物        | ごはん<br>鰯の塩焼き<br>切干大根<br>奴豆腐のなめたけかけ<br>味噌汁<br>漬物          |
| おやつ | きな粉ゼリー  | ドームケーキ（こしあん）                                       | 豆乳カステラ  | ぼたもち   | ワッフル   | 薄皮まんじゅう  | ココアシフォンカップケーキ  |
| 夕   | ごはん<br>鶏のやわらか煮<br>奴豆腐<br>キャベツの和え物<br>清汁<br>漬物         | ごはん<br>カレイの生姜煮<br>白菜とイカの塩煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>高野の炊き合わせ<br>金平<br>南瓜サラダ<br>味噌汁               | ごはん<br>白身魚の和風バターソース<br>炒り煮<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>高野の煮物<br>法蓮草の和え物<br>味噌汁                         | ごはん<br>鰯の山椒煮<br>もやしの炒め物<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>鰯のマスタードソース焼き<br>煮物（絹揚げ）<br>和え物（うまい菜）<br>味噌汁<br>漬物 |
| 朝   | 24日   | 25日  | 26日   | 27日  | 28日  | 29日  | 30日  |
|     | パン又はおかゆ<br>プレーンオムレツ<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>ソーセージソテー<br>牛乳                          | パン又はおかゆ<br>かに玉<br>牛乳                                | パン又はおかゆ<br>もやしのソテー<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>スクランブルエッグ<br>牛乳                             | パン又はおかゆ<br>野菜ミンチ巻き<br>牛乳                           | パン又はおかゆ<br>だし巻き卵<br>牛乳                                   |
|     | ごはん<br>豚とキャベツの野菜炒め<br>えびシューマイ<br>胡瓜の昆布和え<br>味噌汁<br>漬物 | 稲荷寿司<br>あんかけにゅうめん<br>大根のそぼろ煮<br>みかん缶               | 弁当<br>散らし寿司<br>鰯の西京焼き<br>高野煮・和え物<br>マンゴー缶<br>清汁     | ごはん<br>豚の生姜煮<br>ひじき煮<br>キャベツの和え物<br>味噌汁<br>漬物        | ごはん<br>牛肉の野菜炒め<br>三色稲荷煮<br>胡瓜のごま酢<br>味噌汁<br>漬物         | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>枝豆がんとん煮<br>大根の金平<br>豚汁<br>漬物      | ごはん<br>鰯の照り焼き<br>キャベツの炒め物<br>豚元サラダ<br>味噌汁<br>漬物          |
| おやつ | 抹茶プリン   | ムースエクレア  | よもぎまんじゅう  | かぼちゃムース  | どら焼き（カスタード）  | 黒糖まんじゅう  | ドームケーキ（チョコ）  |
| 夕   | ごはん<br>銀ひらすの煮付け<br>蓮根の炒め生酢<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>漬物    | ごはん<br>鰯の塩麹焼き<br>ペーじゃが<br>カリフラワーサラダ<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>ミートローフ<br>キャベツのじゃこ炒め<br>ヨーグルト<br>味噌汁<br>漬物   | ごはん<br>白身魚の煮付け<br>大豆煮<br>白菜のレモン風味<br>味噌汁<br>漬物       | ごはん<br>白身魚のオニオンソース<br>うまい菜の炒め物<br>さつま芋サラダ<br>味噌汁<br>漬物 | ごはん<br>鶏のクワ焼き<br>卵桜炒<br>キャベツサラダ<br>味噌汁<br>漬物       | ごはん<br>肉団子の甘酢あん<br>白菜の煮物<br>マンゴー缶<br>中華スープ               |
| 朝   | 31日   | 日  | 日   | 日  | 日  | 日  | 日  |
|     | パン又はおかゆ<br>えびつみれ<br>牛乳                                |  |   |  |  |  |  |
|     | ごはん<br>鶏のさっぱり煮<br>小松菜の炒め物<br>キャベツの和え物<br>味噌汁<br>漬物    |  |   |  |  |  |  |
| おやつ | プリン   |  |   |  |  |  |  |
| 夕   | ごはん<br>白身魚のソテー<br>卵の花<br>ブロッコリーのお浸し<br>味噌汁<br>漬物      |  |   |  |  |  |  |