

# 3月の献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝						1日	2日
						パン又はおかゆ 鶏のつみれの煮物 牛乳	パン又はおかゆ 洋風だし巻き 牛乳
昼						カレーライス カリフラワーサラダ 洋なし缶 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 香味ドレ和え ミルク寒天のマンゴーソースかけ 味噌汁 漬物
おやつ						桜どら焼き	コーヒーゼリー
夕						ごはん 千草焼き はたけ菜の炒め物 土佐酢和え（もやし） 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のオニオンソースかけ コンソメ煮 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物
朝	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
	パン又はおかゆ 洋風お浸し（しろな） 牛乳	パン又はおかゆ 磯巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ かみつみれの煮物 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 パンキンサラダ 牛乳	パン又はおかゆ 五目卵焼き 牛乳	パン又はおかゆ マカロニサラダ 牛乳
昼	散らし寿司 蓮根の炒り煮 フルーツ缶 茶碗蒸し	ごはん レモンチキン じゃが芋煮 チンゲン菜のドレ和え 味噌汁 漬物	ごはん かき揚げうどん 高野の煮物 ブロッコリーのサラダ	ごはん 親子とじ 里芋の煮物 胡瓜の甘酢和え 赤だし 漬物	ごはん 白身魚のカツ キャベツの煮浸し ブロッコリーの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 牛肉の和風炒め 奴豆腐 菜の花の和え物 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の揚げ浸し 絹揚げのそぼろ煮 洋なし缶 味噌汁 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 おろし豚カツ 含め煮 ごまドレサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き 肉金平 白菜の煮浸し 味噌汁 漬物	ごはん 肉じゃが 大根の炒め物 卵豆腐 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ お魚厚揚げの煮物 ひじきサラダ 味噌汁 漬物	ごはん おでん うまい菜の炒め物 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の豆鼓蒸し 大豆煮 バイン缶 清汁 漬物	ごはん 八宝菜 かにシューマイ もやしの和え物 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 千草焼き 牛乳	パン又はおかゆ 海鮮豆腐ステーキ 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 スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 照り焼き風肉団子 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ チキンナゲット 牛乳
昼	ごはん 和風ハンバーグ 山芋煮 アスパラサラダ 味噌汁 漬物	散らし寿司 法蓮草の和え物 みかん缶 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの和え物 斗六豆 味噌汁 漬物	ごはん 豚のオイスター炒め イカ桜炒 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 クワイリチー（沖縄郷土） 大根のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 味噌ラーメン 炒め物（はたけ菜） 杏仁豆腐	ごはん お好み焼き 高野の煮物 法蓮草のお浸し 味噌汁 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 秋刀魚の生姜煮 大根の炒め物 おからサラダ 豚汁 漬物	ごはん 牛血 ひじき煮 大根サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の味噌煮 蓮根の炒め生酢 長芋短冊 清汁 漬物	ごはん 黒豆がんとん炊き合わせ 金平牛蒡 みかん缶 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のもろみ焼き 金時豆 スパサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の香草焼き 煮浸し（白菜） 胡瓜の甘酢和え 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の香味焼き もやしの炒め物 大根の和え物 味噌汁 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 大豆ミートハンバーグ 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳	パン又はおかゆ 大根の炒め物 牛乳	パン又はおかゆ ハムチーズピカタ 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 スープ仕立て 牛乳	パン又はおかゆ 豚元のソテー 牛乳
昼	ごはん 白身魚のタルタルソースかけ じゃが芋煮 白菜の和え物 味噌汁 漬物	ごはん ホイコーロー 一口がんも煮 マンゴー缶 味噌汁 漬物	ごはん コロツケ ベーコンと枝豆のソテー キャベツの和え物 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 お魚厚揚げの煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ハンバーグ 小松菜の煮浸し 白桃缶 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の塩焼き 切干大根 奴豆腐のなめたけかけ 味噌汁 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 鶏のやわらか煮 奴豆腐 キャベツの和え物 清汁 漬物	ごはん カレイの生姜煮 白菜とイカの塩煮 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 高野の炊き合わせ 金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風バターソース 炒り煮 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 高野の煮物 法蓮草の和え物 味噌汁	ごはん 鰯の山椒煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯のマスタードソース焼き 煮物（絹揚げ） 和え物（うまい菜） 味噌汁 漬物
朝	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
	パン又はおかゆ プレーンオムレツ 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 かに玉 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 スクランブルエッグ 牛乳	パン又はおかゆ 野菜ミンチ巻き 牛乳	パン又はおかゆ だし巻き卵 牛乳
昼	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁 漬物	稲荷寿司 あんかけにゅうめん 大根のそぼろ煮 みかん缶	弁当 散らし寿司 鰯の西京焼き 高野煮・和え物 マンゴー缶 清汁	ごはん 豚の生姜煮 ひじき煮 キャベツの和え物 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 三色稲荷煮 胡瓜のごま酢 味噌汁 漬物	ごはん 赤魚の煮付け 枝豆がんとん煮 大根の金平 豚汁 漬物	ごはん 鰯の照り焼き キャベツの炒め物 豚元サラダ 味噌汁 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 銀ひらすの煮付け 蓮根の炒め生酢 マカロニサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鰯の塩麹焼き ペーじゃが カリフラワーサラダ 味噌汁 漬物	ごはん ミートローフ キャベツのじゃこ炒め ヨーグルト 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚の煮付け 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁 漬物	ごはん 白身魚のオニオンソース うまい菜の炒め物 さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏のクワ焼き 卵桜炒 キャベツサラダ 味噌汁 漬物	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の煮物 マンゴー缶 中華スープ
朝	31日	日	日	日	日	日	日
	パン又はおかゆ えびつみれ 牛乳						
昼	ごはん 鶏のさっぱり煮 小松菜の炒め物 キャベツの和え物 味噌汁 漬物						
おやつ	プリン						
夕	ごはん 白身魚のソテー 卵の花 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 漬物						