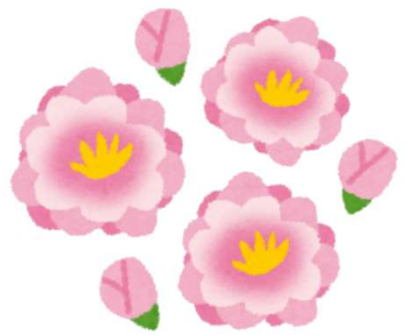


3 月 予定献立表

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

							01日(土)
朝							和風野菜炒め チンゲン菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼							すき焼き風 温泉卵 大根サラダ 味噌汁 米飯150g
夕							さばのごまだれ焼き 冬瓜の煮物 きゅうりの即席漬け 清汁 米飯150g
	02日(日)	03日(月)	04日(火)	05日(水)	06日(木)	07日(金)	08日(土)
朝	三色いなりの含煮 白和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	五目豆 大根の梅和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわしごまみそ煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	豆腐真丈の煮物 小松菜の辛子和え ウニソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	野菜炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁 米飯150g ヤクルト	納豆 ふんわりあげの煮物 味噌汁 米飯150g 牛乳	枝豆がんもの含煮 大根の和え物 ふりかけ 味噌汁 米飯150g ヨーグルト
昼	豚肉の香味炒め 焼売 白菜とささみのサラダ 清汁 米飯150g	うなちらし 天ぷら盛り合わせ 菜の花のごま和え お吸い物 桜団子	塩昆布と枝豆の塩つくね 白菜とツナの煮物 アスパラとコーンのサラダ 味噌汁 米飯150g	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 人参のマリネ 味噌汁 米飯150g	ミートソーススパゲティ 胡瓜とカニカマの甘酢和え フルーツヨーグルト	かにかまあんかけ炒飯 中華クラゲの和え物 即席漬け 中華スープ	タンドリーチキン さつまいもの甘煮 ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ 米飯150g
おやつ			ミニ肉まん			抹茶オムレット	
夕	豆腐ステーキのそぼろがけ 桜えびと大根の煮物 きゅうりの塩昆布和え 味噌汁 米飯150g	ポークカレーライス 福神漬け・らっきょう キャベツのかにかま和え	めばるのみりん醤油焼き ビーフン炒め ブロッコリーのごまマヨ和え 米飯150g 味噌汁	親子丼 菜の花のおろし和え 煮豆 味噌汁	鶏肉の葱塩焼き かぼちゃの煮物 白菜の中華風サラダ 味噌汁	豚バラ大根 きのこソテー 菜の花の磯和え 味噌汁 米飯150g	ホキのマヨネーズ焼き きんぴらごぼう もずく酢 味噌汁 米飯150g
	09日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	和風オムレツ いんげんのごま和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	野菜つみれの煮物 玉ねぎサラダ 味噌汁 米飯150g 牛乳	エビボールの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	炒り豆腐 青菜のドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	とりやわらか煮 春菊のピーナツ和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	焼ちくわの炒め煮 キャベツの辛子和え たまごソース 味噌汁 米飯150g 牛乳	じゃがいものそぼろ煮 菜の花の磯和え 味噌汁 米飯150g 野菜ジュース
昼	ハッシュドポーク ほうれん草炒め キャベツのさっぱり和え 味噌汁 米飯150g	さば味噌煮 ほうれん草の白和え 大根と枝豆の和風サラダ 白菜のごま味噌汁 赤飯	スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 アスパラときのこのサラダ コンソメスープ 米飯150g	キーマカレー ミモザサラダ 手作りプリン	鶏肉のマスタード焼き アスパラのドレッシング和え 蓮根の金平 味噌汁 米飯150g	揚げ魚のみぞれがけ 白菜とツナの煮物 人参の和風サラダ 味噌汁 米飯150g	松風焼き 筑前煮 アスパラとコーンのサラダ 清汁 米飯150g
おやつ			お好み焼き			どら焼き	
夕	擬製豆腐 おでん風 筈と菜の花のお浸し 味噌汁 米飯150g	焼鳥丼 焼き餃子(2個) 中華スープ	豚肉のブルコギ風 がんもの煮物 きゅうりの梅サラダ 味噌汁 米飯150g	赤魚の磯辺焼き なすの揚げ浸し 五目豆 味噌汁 米飯150g	中華風炒り卵 竹輪の煮物 中華サラダ 清汁 米飯150g	鶏肉の七味味噌焼き おでん風煮物 春菊のおかか和え 清汁 米飯150g	えびふきあんかけ かぶのみぞれ煮 三色ナムル 味噌汁 米飯150g
	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	さんまおろし煮 オクラのボン酢和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	肉詰めいなりの含煮 白菜のわさび和え 味噌汁 米飯150g 野菜ジュース	揚げボールの煮物 いんげんのおかか和え ふりかけ 味噌汁 米飯150g 牛乳	がんもの含煮 ほうれん草のピーナツ和え 梅びしお 味噌汁 米飯150g 牛乳	スクランブルエッグ ミネストローネ 米飯150g 牛乳	ウインナー入り野菜炒め 金時煮豆 ねぎみそ 米飯150g 牛乳	五目豆 菜の花の磯辺和え 味噌汁 米飯150g ヨーグルト
昼	鶏肉のバジル焼き 南瓜の煮物 大根と枝豆の和風サラダ 味噌汁 米飯150g	オムライス(デミソース) コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮付 マカロニサラダ 味噌汁 米飯150g	鮭のホホワイトソースがけ 角揚げの煮物 ブロッコリーのマリネ コンソメスープ 米飯150g	酢鶏 小籠包 玉ねぎサラダ 中華スープ 米飯150g	カレーうどん とり天 長芋のボン酢和え ジョア	すき焼き風 厚焼き卵 キャベツのかにかま和え 清汁 米飯150g
おやつ			おはぎ風			たこ焼き	
夕	なすとピーマンの炒め物 さつまいもの甘煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁 米飯150g	ホッケのごま塩焼き 豚肉と大根の煮物 ほうれん草のサラダ 味噌汁 米飯150g	厚揚げの肉みそあんかけ さつま芋と蓮根の胡麻炒め 金時煮豆 米飯150g 卵スープ	麻婆豆腐丼 オクラの梅和え 味噌汁 米飯150g	豚肉の柳川風煮 かぼちゃのいとこ煮 とろろ芋 味噌汁 米飯150g	ほっけのみりん醤油焼き 麻婆春雨 ほうれん草の香味サラダ 味噌汁 米飯150g	塩こうじ野菜炒め 焼売 中華クラゲの和え物 味噌汁 米飯150g
	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	炒り豆腐 おくらのなめたけ和え かつお節みそ 味噌汁 米飯150g りんごジュース	魚河岸揚げの煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁 米飯150g ヨーグルト	大根のそぼろ煮 春菊ときのこのボン酢あえ 味噌汁 米飯150g 牛乳	いわし柚子味噌煮 いんげんのおかか和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	京風がんもの煮物 小松菜のごま和え 味噌汁 米飯150g 牛乳	豚ニラ玉炒め 花野菜のドレッシング和え 米飯150g ジョア	野菜のソテー 大根の和え物 うにソース 味噌汁 米飯150g 牛乳
昼	青椒肉絲 冬瓜の煮物 胡瓜の梅サラダ 味噌汁 米飯150g	塩レモンから揚げ さつま揚げとふきの煮物 さつまいもサラダ 味噌汁 米飯150g	チキングラタン コールスローサラダ ロールパン・ジャム ヤクルト	豚丼 もやしとハムのサラダ ホタテフライ 味噌汁	味噌ラーメン ほうれん草ときのこのゆず和え 杏仁豆腐	鶏肉のレモン焼き 切干大根の煮物 玉ねぎとキュウリのサラダ 味噌汁 米飯150g	カレイの味噌マヨ焼き ポークビーンズ 菜の花のおろし和え 清汁 米飯150g
おやつ			フルーツ寒天			人形焼き	
夕	他人丼 春雨サラダ 味噌汁	鶏つくね 高野豆腐の含煮 もやしの中華和え 味噌汁 米飯150g	八宝菜 金時煮豆 大根のさっぱり和え 味噌汁 米飯150g	鯖のねぎ焼き ひじきの煮物 なすのボン酢和え 味噌汁 米飯150g	肉じゃが 厚焼き卵 紅白なます 味噌汁 米飯150g	厚揚げのとろろあんかけ 大根そぼろ煮 白菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁 米飯150g	チキンカレーライス 福神漬け・らっきょう 青菜のナムル
	30日(日)	31日(月)					
朝	エビふきよせの煮物 白菜のわさび和え 味噌汁 米飯150g りんごジュース	さば味噌煮 菜の花の和え 味噌汁 米飯150g 牛乳					
昼	鮭チーズフライ ミートボールのトマト煮 大根の甘酢和え 味噌汁 米飯150g	照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ツナと大根のうま煮 味噌汁 米飯150g					
夕	天津丼風 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	鶏肉のみぞれ煮 ビーフン炒め 人参サラダ 味噌汁 米飯150g					