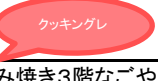
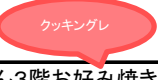




献立表 3月



	月	火	水	木	金	土	日
朝					1日 ごはん 味噌汁 茄子炒め カリフラワーのドレッシング和え 白菜漬 ローリー	2日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 いんげんの生姜和え しそ昆布佃煮 ヨーグルト	3日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 しらす大根おろし 梅干し アシドミルク 
昼					ごはん 鶏肉のくわ焼 大根の煮付け 味噌汁 りんご	ごはん カレー南蛮 金平蓮根 みかん缶	春の散らし寿司 切干大根の煮物 うしお汁 フルーツカクテル 
おやつ					黒糖まんじゅう	ロールケーキ	雛あられ・甘酒 
夕					ごはん 豆腐の味噌田楽 南瓜のそぼろあんかけ けんちん汁 ゆず大根	ごはん 香り煮豚 オクラの和え物 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 白菜の甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬
朝	4日 麦ごはん とろろ汁 キャベツ炒め 温泉卵 青しその実漬 ヤクルト	5日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 白菜のごま和え のり佃煮 牛乳	6日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーと胡瓜の酢の物 白菜漬 オレンジジュース	7日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	8日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 青梗菜の中華和え さくら漬 ヤクルト	9日 卵雑炊 炒り卵の花 いんげんのおかか和え 梅干し アシドミルク	10日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 かつおたくあん ローリー
昼	ごはん 豚肉の柳川風煮 豆腐とわかめのサラダ 味噌汁 黄桃缶	ごはん ほっけの塩焼き インゲンピーナツ和え 味噌汁 つぼ漬 	菜飯ごはん 卵とじうどん 里芋の煮付け パイン缶	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 白菜ナムル 中華スープ フルーツカクテル	高崎鶏めし丼 ふきのおかか和え 味噌汁 バナナ	バターロール 春野菜のクリーム煮 コーンクリームフライ 野菜サラダ 黄桃缶 	ごはん 天婦羅の盛り合わせ 酢の物 味噌汁 パイン缶
おやつ	プチケーキ	2階お好み焼き3階なごやん	シュークリーム	ぶどうゼリー	レモンケーキ	セレクトおやつ	小倉パン
夕	ごはん 鰯の香味焼き 大根サラダ すまし汁 しば漬	ごはん 鶏肉じゃが 小松菜の辛子和え すまし汁 刻み沢庵 	ごはん 豆腐団子の落とし揚げ 菜花のナムル 味噌汁 高菜漬	ごはん 白身魚の西京焼 五目煮豆 すまし汁 青しその実漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬	ごはん 白身魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草の辛子和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 親子煮 いんげんとわかめの味噌和え 味噌汁 白菜漬
朝	11日 黒糖ロールパン コーンポタージュ カニカマ玉子ロール えんどうのドレッシング和え 牛乳	12日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 青梗菜の胡麻和え ふりかけ ヤクルト	13日 きのご雑炊 ひじきと油揚げの煮物 ほうれん草のナムル 梅干し ローリー	14日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 カリフラワーと胡瓜の酢の物 鯛味噌 アシドミルク	15日 ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮付け 青梗菜の中華和え 白菜漬 オレンジジュース	16日 ごはん 味噌汁 三色金平 オニオンレモン醤油和え さくら漬 ヤクルト	17日 ごはん 味噌汁 たけのこの煮物 小松菜のわさび和え しば漬 アシドミルク
昼	ごはん アジフライ 大根和風サラダ すまし汁 杏仁豆腐	カレーライス 南瓜フライ 白菜の塩昆布和え りんご	ごはん 鯖のみりん焼き 五目煮 味噌汁 フルーツカクテル	いなり寿司 とろろそば 切干大根の煮物 パイン缶 	牛丼 ピーマンと竹輪のカレー金平 すまし汁 オレンジ	ごはん タラのオーロラソースかけ 茄子の煮物 すまし汁 洋梨缶	焼肉丼 大根ドレッシング和え 韓国スープ パイン缶
おやつ	焼きプリンタルト	苺ヨーグルト	クリームコンフェ	2階なごやん3階お好み焼き	プリン	ドーナツ	紫芋まんじゅう
夕	ごはん 豆腐野菜あんかけ 里芋甘味噌かけ 春雨スープ 刻み沢庵	ごはん 白身魚の塩麹焼き キャベツのボン酢ツナ和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 味噌おでん インゲンのくるみと和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん 肉じゃが キャベツ生姜和え 味噌汁 つぼ漬 	ごはん カレイの酒蒸し 大根酢の物 味噌汁 青しその実漬	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え すまし汁 刻み沢庵	ごはん ホキのムニエル カリフラワーサラダ 味噌汁 白菜漬
朝	18日 ごはん 味噌汁 枝豆がんもの煮付 ほうれん草のなめ茸和え ふりかけ ローリー	19日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 小松菜の煮浸し 佃煮金時豆 ヤクルト	20日 もずく雑炊 味付け肉団子 ほうれん草のピーナツ和え 梅干し ヨーグルト	21日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 青梗菜の中華和え ふりかけ オレンジジュース 	22日 バターロール 洋風かき玉スープ カリフラワーソテー コーンと胡瓜のサラダ ジャム 牛乳	23日 ごはん 味噌汁 だし巻卵 白菜の生姜和え ふりかけ ローリー	24日 ごはん 味噌汁 インゲン炒め 卵豆腐 ふりかけ アシドミルク
昼	ドライカレー 和風サラダ マカロニスープ みかん缶 	かつ丼 オクラのボン酢わさび和え 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 野菜サラダ 味噌汁 黄桃缶 	たけのこごはん 鰯の西京焼 菜花の白和え とろろ昆布汁 いちご 	ごはん 醤油ラーメン 蒸し餃子 フルーツ寒天	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 小松菜の煮物 すまし汁 洋梨缶	ごはん 鯖の生姜煮 大根酢の物 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ	ぼたもち 	バウムクーヘン	セレクトおやつ	マドレーヌ	鯛焼き	もみじまんじゅう	抹茶プリン
夕	ごはん 豚肉豆腐の煮物 さつま芋の炒り煮 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん ほっけのつけ焼き 菜花の辛子和え 味噌汁 さくら漬	ごはん タラのバター焼き キャベツボン酢和え 豚汁 高菜漬	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん いんげんの胡麻味噌和え 味噌汁 青しその実漬	ごはん 鮭の塩焼き 五目豆煮 味噌汁 刻み沢庵	ごはん ホキのオーロラソースかけ じゃが芋サラダ すまし汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ブロッコリーのツナ和え 春雨スープ 青しその実漬
朝	25日 バタースティックパン コーンポタージュ 青梗菜のソテー マカロニサラダ 牛乳	26日 麦ごはん とろろ汁 ひじきの煮物 もやしの辛子和え 刻み沢庵 ヤクルト 	27日 ごはん 味噌汁 青梗菜とイカのソテー ポテトサラダ しば漬 アシドミルク	28日 味噌雑炊 金平牛蒡 菜花のピーナツ和え 白菜漬 ヨーグルト	29日 ごはん 味噌汁 角麩の煮物 まぐろ味付 ふりかけ ヤクルト	30日 ごはん 味噌汁 さつま揚げの煮付け オニオンレモン醤油和え ふりかけ アシドミルク	31日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー ポテトサラダ ふりかけ ローリー
昼	菜飯ごはん きつねしめん えび団子の煮物 みかん缶	ごはん 刺身 じゃが芋の煮物 茶碗蒸し パイン缶 	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ 白菜サラダ コンソメスープ フルーツカクテル	山菜ごはん 鶏肉の照焼 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 黄桃缶	三色丼 南瓜の煮付 味噌汁 みかん缶	ごはん 豚肉のくわ焼 大根金平風 味噌汁 パイン缶	ごはん 鯖の塩焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁 フルーツカクテル
おやつ	苺ゼリー	ケーキ 	田舎饅頭	ミルクケーキ	ぶどうゼリー	カステラ	プリン
夕	ごはん かれのいの煮付 小松菜の胡麻マヨネーズ和え けんちん汁 さくら漬	ごはん チキン南蛮 ピーマンソテー 味噌汁 しば漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツのピーナツ和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 高菜漬	ごはん 肉団子と白菜の煮物 じゃが芋の金平風煮 味噌汁 つぼ漬	ごはん かに玉あんかけ ピーマンと竹輪のカレー金平 中華スープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 おぐらの胡麻和え 味噌汁 さくら漬