



献立表3月

	日	月	火	水	木	金	土
朝	1日 ごはん 味噌汁 炒り卵の花 菜花のピーナツ和え 白菜漬 ヨーグルト	2日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 インゲンの生姜和え ふりかけ アシドミルク	3日 ごはん 味噌汁 チンゲン菜のソテー マカロニサラダ ふりかけ オレンジジュース	4日 きのご雑炊 ひじきの煮物 菜花の辛子和え 梅干し ヤクルト	5日 麦ごはん とろろ汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え しば漬 ローリー	6日 黒糖ロールパン 洋風かき玉スープ 青菜のソテー スパゲティーサラダ 牛乳	7日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 卵豆腐 白菜漬 ヨーグルト
昼	豚丼 カリフラワーのおかか和え すまし汁 バナナ	ごはん あじの甘辛焼き 里芋の煮付 味噌汁 黄桃缶	ごはん かぶのゆず味噌かけ うしお汁 フルーツカクテル	ごはん 鯖のみりん焼き 大根カニカマサラダ 味噌汁 りんご	ごはん 鶏肉の塩麴焼 インゲン炒め煮 味噌汁 洋梨缶	ゆかりごはん 山菜そば 茄子の生姜煮 みかん缶	五目ごはん タラのバター焼き 白菜甘酢和え とろろ昆布汁 フルーツカクテル
おやつ	あんまん	ドーナツ	雛あられ 甘酒	もみじまんじゅう	2階お好み焼き3階セレクト	どら焼き	なごやん
夕	ごはん かれの煮付 もやし酢の物 具だくさん味噌汁 つぼ漬	ごはん おろし餃子 ブロッコリーとツナの胡麻ソース和え 春雨スープ しば漬	ごはん 鶏肉と蓮根の煮物 小松菜の胡麻マヨネーズ和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 揚げ出し豆腐の肉味噌かけ 南瓜の煮付 すまし汁 青しその実漬	ごはん 白身魚の菜種焼き キャベツの甘酢和え すまし汁 キューちゃん漬	ごはん ハンバーグデミグラスソースかけ ブロッコリーとレタスのサラダ コンソメスープ 高菜漬	ごはん 豚肉の生姜焼 さつま芋サラダ 味噌汁 つぼ漬
朝	8日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 インゲンピーナツ和え ふりかけ アシドミルク	9日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 ポテトサラダ ふりかけ ローリー	10日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 インゲンの生姜和え 青しその実漬 ヤクルト	11日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菜花のピーナツ和え さくら漬 オレンジジュース	12日 バタースティックパン コンソメスープ オムレツ ドレッシング和え 牛乳	13日 ごはん 味噌汁 細切昆布胡麻炒め煮 胡瓜酢の物 しば漬 ローリー	14日 もずく雑炊 チンゲン菜ソテー 昆布豆煮 梅干し ヤクルト
昼	ハヤシライス サラダ マカロニスープ パイン缶	ごはん 葱とろ 里芋煮付 味噌汁 黄桃缶	牛丼 大根酢の物 すまし汁 バナナ	ゆかりごはん 五目にゆうめん 里芋の味噌煮 フルーツカクテル	ごはん 鯖の山椒焼き イカボール旨煮 具だくさん味噌汁 パイン缶	ごはん 鶏肉の照焼 さつま芋と蓮根の煮物 すまし汁 ヨーグルト和え	ごはん タラのチリソース和え 白菜ゆかり和え 味噌汁 みかん缶
おやつ	りんごゼリー	2階セレクト 3階お好み焼き	抹茶まんじゅう	焼きドーナツ	ロールケーキ	カステラ	黒糖まんじゅう
夕	ごはん 麻婆豆腐 春雨中華和え 中華スープ 刻み沢庵	ごはん 肉豆腐 オクラの胡麻和え 味噌汁 さくら漬	ごはん 白身魚の唐揚げみぞれポン酢かけ ほうれん草ののりがけ 味噌汁 しそ昆布佃煮	ごはん 肉団子と白菜の煮物 インゲンドレッシング和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 味噌おでん チンゲン菜の胡麻和え すまし汁 めしどろぼう	ごはん ホキのオーロラソースかけ 大根の煮付 味噌汁 刻み沢庵	ごはん 豆腐ステーキの肉味噌かけ 和風サラダ すまし汁 青しその実漬
朝	15日 ごはん 味噌汁 五目揚げ豆腐のみぞれ煮 菜花のナムル さくら漬 ヨーグルト	16日 ごはん 味噌汁 味付肉団子 えんどうの胡麻マヨネーズ和え ふりかけ アシドミルク	17日 バターロール コンソメスープ キャベツソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	18日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 鯛味噌 オレンジジュース	19日 味噌雑炊 炒り卵の花 ブロッコリーのおかか和え 梅干し ヤクルト	20日 ごはん 味噌汁 厚焼卵 チンゲン菜のわさび和え 白菜漬 アシドミルク	21日 ごはん 味噌汁 いんげん炒め 卵豆腐 しそ昆布佃煮 ローリー
昼	鮭そぼろ丼 かぶのかにあんかけ けんちん汁 パイン缶	いなり寿司 かき玉うどん 茄子の香味炒め 黄桃缶	ごはん 鶏とじゃがいもの青椒肉絲 インゲンのピーナツ和え 味噌汁 フルーツカクテル	菜花ごはん 鯖の塩焼き 白和え 味噌汁 洋梨缶	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 大根ドレッシング和え 中華スープ みかん缶	たけのごはん 鯖の西京焼 菜花の白和え とろろ昆布汁 いちご	カレーライス コロッケ ブロッコリーとレタスのサラダ フルーツカクテル
おやつ	クリームコンフェ	ミルクケーキ	焼きプリンタルト	ぶどうゼリー	おはぎ	小倉パン	田舎まんじゅう
夕	ごはん 香り煮豚 オクラのポン酢ワサビ和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん あじの生姜煮 里芋のゆず味噌かけ すまし汁 白菜漬	ごはん 鮭のムニエル 大根サラダ すまし汁 つぼ漬	ごはん 家常豆腐 ブロッコリーの胡麻ソース 春雨スープ しば漬	ごはん かれの煮付 里芋煮付 味噌汁 高菜漬	ごはん チャブチェ キャベツナムル 韓国風スープ キューちゃん漬	ごはん 鶏肉の山椒焼 胡瓜とトマトの青じそ和え 味噌汁 めしどろぼう
朝	22日 ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 胡瓜酢の物 さくら漬 オレンジジュース	23日 ごはん 味噌汁 高菜ソテー 昆布豆煮 しば漬 ヨーグルト	24日 ごはん 味噌汁 小松菜の煮物 カリフラワードレッシング和え ふりかけ ローリー	25日 カニ雑炊 キャベツ炒め インゲンのおかか和え 梅干し ヤクルト	26日 ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 白菜の胡麻和え 青しその実漬 アシドミルク	27日 ごはん 味噌汁 味付け肉団子 カリフラワーのおかか和え 白菜漬 ローリー	28日 ごはん 味噌汁 もやしのさっと煮 昆布豆煮 のり佃煮 ヤクルト
昼	ごはん あじフライ 白菜サラダ コンソメスープ 黄桃缶	赤飯 刺身 金平蓮根 茶碗蒸し オレンジ	三色丼 南瓜煮付 和風ミネストローネ パイン缶	ごはん 豚バラのどて煮丼風 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 フルーツカクテル	ゆかりごはん とろろきしめん 金平牛蒡 みかん缶	ごはん 鯖の味噌煮 三色金平 すまし汁 洋梨缶	ごはん 鶏肉柚子胡椒焼 セロリと蒟蒻の煮物 すまし汁 バナナ
おやつ	ワッフル	ケーキ	紫芋饅頭	焼きドーナツ	マドレーヌ	たい焼き	シュークリーム
夕	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁 ゆず大根	ごはん 青椒肉絲 湯豆腐 味噌汁 つぼ漬	ごはん 鯖の生姜煮 白菜甘酢和え 味噌汁 キューちゃん漬	ごはん 鯖の香味焼き オクラのポン酢和え 味噌汁 しば漬	ごはん ちゃんこ鍋風 胡瓜酢の物 味噌汁 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 鮭の焼き浸し ほうれん草の辛子和え 味噌汁 青しその実漬
朝	29日 黒糖ロールパン コーンポタージュ チンゲン菜のソテー ポテトサラダ 牛乳	30日 ごはん 味噌汁 金平牛蒡 カリフラワーのピーナツ和え かつおたくあん オレンジジュース	31日 ごはん 味噌汁 炒り豆腐 小松菜のおかか和え ふりかけ アシドミルク				
昼	ごはん 味噌かつ かぶのかにあんかけ けんちん汁 フルーツカクテル	ごはん 赤魚の煮付 大根酢の物 味噌汁 黄桃缶	ごはん 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 もやし酢の物 すまし汁 パイン缶				
おやつ	酒まんじゅう	バウムクーヘン	ぶどうゼリー				
夕	ごはん 白身魚のつけ焼き キャベツゆかり和え 味噌汁 つぼ漬	ごはん 豚肉のしぐれ煮 五目豆煮 味噌汁 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				