

# 3月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							ご飯 肉団子 酢味噌和え 桜大根 みそ汁
昼食							ご飯 アジフライ ほうれん草の煮浸し たまご豆腐 フルーツ
夕食							ご飯 鶏肉の香草焼き 里芋とツゲのサラダ 青かっぱ みそ汁
	3 (ひなまつり)	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯 いわし煮 いんげんのソテー 桜大根 みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 かつおの梅和え 刻みたかくあん みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ス克蘭ブルエッグ プロコリーのドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 肉詰めいなりの煮物 きゅうりの辛子和え 梅びしお みそ汁	ご飯 目玉焼き 芋がらの煮物 ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 つくねの煮物 白菜の味噌和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 ちらし寿司 さくらしゅうまい 菜の花のサラダ フルーツ	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 南瓜の甘煮 生姜風味漬け フルーツ	ご飯 いわしハバーグ 葱ソース ビーフのキムチ炒め ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 鶏天ぶら ひじきの煮物 いんげんの和風和え フルーツ	ご飯 さばの白醤油焼き 菜の花のソテー 大根のもろみ味噌和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風炒め 里芋の田楽 かつおのわかめ和え フルーツ	ご飯 白身魚フライ いんげんの煮物 もやしの錦糸和え フルーツ
夕食	ご飯 ロールパン きゅうりのマリネ しその実漬け みそ汁	ご飯 赤魚のしそ塩焼 切干大根とキノコのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 豚丼風煮 春キャベツのコールスローサラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 豆腐とツゲのあん煮 たまねぎサラダ 桜姫 みそ汁	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋ののり塩和え なめたけ みそ汁	ご飯 ほっけの塩焼 さつま芋サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の山椒焼き フキの金平風炒め しそ桜 みそ汁
	10	11	12	13	14 (ホワイトデー)	15	16
朝食	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 プロコリーの磯和え 刻みたかくあん みそ汁	ご飯 蒸し豆腐の煮物 たまねぎの中華和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 菜の花のごま和え たかみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 プロコリーのソテー たいみそ みそ汁	ご飯 かに高野の煮物 キャベツのしらす和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 角揚げの煮物 いんげんの菜種和え ふりかけ(鮭) みそ汁
昼食	ご飯 ポークカレー きゅうりとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 さわらの香味焼き キャベツの味噌煮 ごぼうのゆず味噌和え フルーツ	ご飯 他人煮 かつおの塩だれ和え いんげんの酢味噌和え フルーツ	焼きうどん 水餃子 きゅうりのナムル フルーツ	ご飯 ハートハバーグ 白菜のサラダ フルーツ	ご飯 ヒラスの塩焼 なすのメンマ炒め ほうれん草のなめたけ和え フルーツ	ご飯 豚肉のイスター炒め さつま芋の甘煮 もやしのゆかり和え フルーツ
夕食	ご飯 めげの西京焼き 人参とキノコのサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草の生姜和え しその実漬け みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ 大根サラダ 桜大根 スープ	ご飯 カレイのおろし煮 具沢山ひじきサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豆腐寄せのねぎ味噌かけ 野菜のマリネ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんの辛子マヨ和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 筍のババロワ風 桜姫 みそ汁
	17	18	19	20 (春分の日)	21	22	23
朝食	ご飯 ニンニク煮 山菜の煮物 しその実漬け みそ汁	ご飯 五目卵焼き フキの信田煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン ミートボール かつおのドレ和え マーメイドジャム かぼちゃのスープ	ご飯 さつま揚げの煮物 いんげんのわさび和え ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 三角豆腐の煮物 ほうれん草の柚子醤油和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 かにシュウマイ プロコリーのサラダ なめたけ みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー 白菜とキャベツのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 メンチカツ 切干大根煮 かつおの錦糸和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め マカロニサラダ キャベツのおかか和え フルーツ	鮭ごはん 菜の花の卵焼き プチスイーツ ぼたもち 若竹汁	ご飯 はんぺんチーズフライ 高野豆腐と芋がらの煮物 白菜の味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ にんじんごま和え フルーツ	ご飯 厚揚げの中華煮 なすの南蛮漬け 大根のナムル フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 菜の花の白和え 刻みたかくあん みそ汁	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き ごぼうサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉と白菜の煮物 もやしのごま酢和え たかな漬け みそ汁	ご飯 さばの甘辛煮 豆腐サラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き ホットとツゲのサラダ 赤かっぱ すまし汁	ご飯 めげのしそ味噌焼き キャベツとキノコの酢和え 桜姫 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 もやしの酢の物 しば漬け みそ汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 とろろ芋 しそ桜 みそ汁	ご飯 がんもの煮物 菜の花のしらす和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 肉詰めいなりのあんかけ プロコリーのなめたけ和え ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 オムレツ 白菜のソテー 煮込み みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの棒々鶏風和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 肉団子の煮物 いんげんのおかか和え 梅びしお みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー いんげんとチーズのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 カレイの柚子風味煮 かつおの炒め物 かつおの酢味噌和え フルーツ	ご飯 かぼちゃコロッケ 筍と豚肉の煮物 きゅうりの酢味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め ふろふき大根 もやしの梅和え フルーツ	ご飯 厚揚げの麻婆炒め なすの中華和え ほうれん草のごま和え フルーツ	ご飯 えびカツ フキの土佐煮 かつおの生姜和え フルーツ	ご飯 かきたまうどん 菜の花とかかみのサラダ フルーツ
夕食	ご飯 さわらの梅塩焼 レンコンサラダ 青かっぱ みそ汁	ご飯 おろしポン酢ハバーグ ひじきの白和え しその実漬け スープ	ご飯 炒り豆腐 わかめサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 ヒラスの味噌煮 いんげんのきんぴら 刻みたかくあん みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き さつま芋のカルマヨサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 赤魚のもろみ味噌焼き 野菜のマスタードマリネ 桜姫 すまし汁	ご飯 豚バラ大根 春キャベツと桜大根の和え物 青かっぱ スープ
	31						
朝食							
昼食							
夕食							