

### 3月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 (ひなまつり)	4
朝食				ご飯 角揚げの煮物 白菜の中華和え ふりかけ(野菜) みそ汁	ご飯 ほうれん草玉子巻 いんげんの煮物 桜大根 みそ汁	ご飯 厚揚げの和風炒め かたろのわさび和え たいみそ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 もやしのポン酢和え のり佃煮 みそ汁
昼食				ご飯 えびカツ 芋がらの煮物 春菊のおかか和え フルーツ	ご飯 ブルコギ風炒め なすの葱ソース和え 人参のナムル フルーツ	彩りちらし寿司 花形豆腐のあんかけ 菜の花のしらす和え フルーツ	ご飯 めばるの中華あんかけ 鶏肉とごぼうのみそ炒め キャベツの梅和え フルーツ
夕食				ご飯 炒り豆腐 大根サラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 さばの香味焼き じゃが芋とキノコのサラダ たかな漬け すまし汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりのなめ茸和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 他人煮 白菜のごま和え 桜姫 みそ汁
朝食	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 三角豆腐の煮物 春菊の生姜和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 かにかま卵ロール フキの土佐煮 ふりかけ(鮭) みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 ゆずみそ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー 春キャベツのドレ和え マーマレードジャム スープ	ご飯 鮭の塩麹焼き きゅうりの棒々鶏風和え 桜姫 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 もやしの味噌醤油和え 梅びしお みそ汁	ご飯 竹輪と昆布の煮物 菜の花の辛子和え たいみそ みそ汁
昼食	ご飯 キーマカレー ブロッコリーの錦糸和え らっきょう フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ ひじきの煮物 キムチ和え フルーツ	ご飯 豚丼風煮 湯豆腐 ほうれん草の磯和え フルーツ	ご飯 かに玉 春雨のチヂミ風炒め ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 メンチカツ 山菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 ほっけの塩焼き 春菊のさつと煮 たまご豆腐 フルーツ	焼きうどん 水餃子 かたろのオロ和え フルーツ
夕食	ご飯 ヒラスのねぎ味噌焼き ムと野菜の和風マリネ しそ桜 すまし汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き きゅうりとキノコのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 赤魚のクリームシチューかけ かたろのゆかり和え しその実漬け みそ汁	ご飯 鶏大根煮 いんげんの酢味噌和え 花華大根 すまし汁	ご飯 厚揚げと白菜の煮物 かぼちゃサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 青椒肉絲 さつま芋の山椒味噌和え ザーサイ すまし汁	ご飯 カレーの甘辛煮 白菜とベーコンのサラダ 赤かっぱ みそ汁
朝食	12	13	14 (初日)	15	16	17	18
朝食	ご飯 五目卵焼き いんげんの土佐煮 ゆずみそ みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のわさび和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 つくねの煮物 春菊の柚子醤油和え たかな漬け みそ汁	ご飯 オムレツ 菜の花のソテー ふりかけ(たらこ) みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 もやしの塩味噌和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 いわし煮 キャベツの煮浸し 桜大根 みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー チーズときゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豚肉のネギ塩炒め マカロニサラダ 大根の梅和え フルーツ	ご飯 ロコモコ丼 ブロッコリーのしらす和え フルーツ	ご飯 めばるのかき玉あんかけ ピーマン炒め ふきの酢味噌和え フルーツ	ご飯 豚肉のさっぱり煮 里芋の田楽 かたろのかか和え フルーツ	ご飯 すき焼き風コロケ 高野豆腐の煮物 春雨の中華和え フルーツ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ ジャーマンポテト ブロッコリーの錦糸和え フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉の磯風焼き きのこの白和え しば漬け みそ汁	ご飯 さばのもろみ味噌焼き 大豆と芋がらの煮物 しそ桜 すまし汁	ご飯 豆腐と挽肉のあん煮 なすのごま和え 花華大根 スープ	ご飯 豚肉のオイスター炒め いんげんのなめ茸和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 アジの塩麹焼き 切干大根のサラダ しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き 人参とキノコのサラダ たいみそ みそ汁	ご飯 親子煮 春菊の和風和え 赤かっぱ みそ汁
朝食	19	20	21 (春分の日)	22	23	24	25
朝食	ご飯 肉詰いなりの煮物 きゅうりの辛子和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 かたろのドレ和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ ブロッコリーのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 とろろ芋 ふりかけ(かつお) みそ汁	ご飯 ニンシん甘露煮 いんげんのコンソメ炒め 赤かっぱ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 菜の花の酢味噌和え しその実漬け みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス 白菜のコールスローサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 ほっけの白醤油焼き さつま芋のバター醤油炒め キャベツのカーマリン フルーツ	ご飯 山菜うどん 菜の花入り卵焼き おはぎ	ご飯 酢豚 南瓜の甘煮 もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 厚揚げの生姜炒め 春菊のしらす和え 大根のナムル フルーツ	ご飯 豚肉ときこの煮物 かたろのごま和え わさび風味漬け フルーツ	ご飯 アジフライ 大根のシロ煮 もやしのかか和え フルーツ
夕食	ご飯 ヒラスの西京焼き ひじきサラダ 花華大根 すまし汁	ご飯 豚バラ大根 ほうれん草の磯和え 刻みたくあん みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 たまねぎサラダ たいみそ スープ	ご飯 たら野菜あんかけ ベーコンときゅうりのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き フキの信田煮 しそ桜 すまし汁	ご飯 赤魚の粕漬焼き 里芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 卵とベーコンの中華炒め 焼きぎょうざ 桜姫 みそ汁
朝食	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ブロッコリーのカルシウム和え たいみそ みそ汁	ご飯 目玉焼き 切干大根煮 ふりかけ(しそ) みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 菜の花の味噌和え 梅びしお みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの和風和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ごぼうとキノコのサラダ たかな漬け みそ汁	
昼食	ご飯 チキンカレー ミモザサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 豆腐の中華煮 スパゲティサラダ ほうれん草の錦糸和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 かたろのかにあんかけ もやしのおかか和え フルーツ	ご飯 鶏肉から揚げ香味ダレ なすの辛子酢味噌和え にんじんのナムル フルーツ	ご飯 ヒラスのゆず味噌焼き 竹輪とフキの煮物 塩昆布和え フルーツ	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のしらす和え 生姜風味漬け フルーツ	
夕食	ご飯 さばのしそ塩麹焼き キャベツとキノコのザーサイ和え しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き いんげんの利休煮 刻みたくあん みそ汁	ご飯 カレーのおろし煮 さつま芋の白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ 春雨サラダ 昆布佃煮 スープ	ご飯 鶏肉のスタミナ炒め ブロッコリーの磯和え 桜姫 スープ	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き もやしのサラダ 花華大根 みそ汁	