

# 3月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							
昼食							
夕食							
	2	3 (ひなまつり)	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 肉団子の煮物 菜の花の磯和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 いわし煮 アロココの炒め物 ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	ロールパン&ぶどうパン ウインナー いんげんのドレ和え いちごジャム コーンスープ	ご飯 三色いなりの煮物 きゅうりのなめたけ和え たいみそ みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 菜の花のお浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 鯉の塩焼き 特パツのおろし醤油和え 梅ひしお みそ汁
昼食	チキンカレー 大根サラダ フルーツ	ひなまつりちらし すまし汁	ご飯 干草焼き卵 春キャベツのソテー もやしの梅和え フルーツ	ご飯 麻婆豆腐 ふきの利休煮 かたまりの味噌油和え フルーツ	ご飯 メンチカツ 山菜の煮物 塩昆布和え フルーツ	ご飯 ヒラスの塩麹焼き ひじきの煮物 アロココの葱ソース和え フルーツ	ご飯 フルコギ風炒め 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せねぎ味噌かけ ごぼうのサラダ 昆布佃煮 すまし汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 きゅうりの酢味噌和え しそ桜 みそ汁	ご飯 サバの味噌煮 チズと白菜のソテー しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の磯風焼き 舞茸のマリネ おかず生姜 みそ汁	ご飯 赤魚の甘味噌焼き ホトトギスのマリネ たかな漬け すまし汁	ご飯 豚肉の中華煮 大根の青しそ風味和え 赤かつぱ スープ	ご飯 厚揚げのミートソースかけ いんげんの甘煮和え 刻みたたくあん スープ
	9	10	11	12	13	14 (ホワイトデー)	15
朝食	ご飯 やわらかさま揚げの煮物 とろろ芋 青かつぱ みそ汁	ご飯 オムレツ ほうれん草の土佐煮 たいみそ みそ汁	ご飯 白身魚しんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁	ご飯 つくねの煮物 菜の花のごま和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 五目卵焼き ふきのじやこ炒め 金山寺みそ みそ汁	ご飯 がんもの煮物 アロココとパコンのソテー ゆずみそ みそ汁	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 ほうれん草のゆず醤油和え 刻みたたくあん みそ汁
昼食	ツナカレー 白菜のサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 鶏天ぶら 芋がらの煮物 きゅうりの塩ダレ和え フルーツ	ご飯 豆腐の肉味噌炒め もやしの酢の物 かたまりの菜種和え フルーツ	ご飯 かじ玉 箭とひじきのそぼろ炒め たまねぎのポン酢和え フルーツ	ご飯 さいわらの西京焼き いんげんの煮物 たまご豆腐 フルーツ	ご飯 チキンライス ハートコロケ フルーツヨーグルト	ご飯 けんちんそば たまねぎサラダ フルーツ
夕食	ご飯 鶏肉のみそ焼き れんこんのわさびマヨネーズ しそ桜 すまし汁	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き さつま芋の白和え しば漬け みそ汁	ご飯 豚バラ大根 キャベツの中華和え なめたけ すまし汁	ご飯 カレーの甘辛煮 里芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 ロールキャベツ 切干大根の塩昆布ソテー おかず生姜 みそ汁	ご飯 めばるの梅塩麹焼き 人参の辛子マヨネーズ 桜大根 みそ汁	ご飯 鶏肉のソテークリームソース 白菜のコールスローソテー 赤かつぱ みそ汁
	16	17	18	19	20 (春分の日)	21	22
朝食	ご飯 ニンジン甘露煮 キャベツの煮浸し ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 目玉焼き ぜんまいの煮物 たかな漬け みそ汁	ご飯 つみれの煮物 納豆 青かつぱ みそ汁	食パン&ぶどうパン スクランブルエッグ アロココのソテー和え りんごジャム かぼちゃのスープ	ご飯 角揚げの煮物 きゅうりの梅々鶏風和え ゆずみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 菜の花のさつと煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびボールの煮物 いんげんの錦糸和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	キーマカレー チズといんげんのソテー らっきょう フルーツ	ご飯 ヒラスのごま味噌焼き 菜の花のベアロココ/風 かたまりの梅おかか和え フルーツ	ご飯 照り焼きハンバーグ 金平ごぼう じゃが芋ののり塩和え フルーツ	ご飯 はんぺんチーズフライ 切干大根煮 ほうれん草の生姜和え フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 春雨のイスター炒め 大根のゆかり和え フルーツ	ご飯 赤魚の粕漬焼き 春雨のイスター炒め 大根のゆかり和え フルーツ	ご飯 とんかつ フキの土佐煮 浅漬け フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せおろしソース ひじきと竹輪のサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの辛子和え しそ桜 みそ汁	ご飯 中華風玉子とじ煮 白菜のなめたけ和え 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉の香草炒め もやしのナムル おかず生姜 みそ汁	ご飯 さばのゆず風味煮 さつま芋のサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 豚肉の袴塩炒め かたまりの味噌和え 赤かつぱ すまし汁	ご飯 炒り豆腐 アロココのドレ和え 刻みたたくあん みそ汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 竹輪と昆布の煮物 ほうれん草のわさび和え 梅ひしお みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 キャベツのしらす和え ゆずみそ 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 肉詰いなりの煮物 白菜の青しそ風味和え たいみそ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 きゅうりの中華和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 アロココの磯和え なめたけ みそ汁	ご飯 玉子とハムのソテー キャベツのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁
昼食	ポークカレー もやしのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 なすの南蛮漬け もろぎゅう フルーツ	ご飯 白身魚フライ 筍の煮物 いんげんのごま和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 水餃子 もやしの和風和え フルーツ	ご飯 ほっけの生姜みりん焼き ふきと油揚げの味噌炒め ギムチ和え フルーツ	ご飯 青椒肉絲 里芋の田楽 たまねぎの甘酢漬け フルーツ	ご飯 豆腐のテンパツ炒め さつま芋の甘煮 もやしのポン酢和え フルーツ
夕食	ご飯 さわらのもろみ味噌焼き たけのこの白和え しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き にんじんサラダ おかず生姜 すまし汁	ご飯 菜の花入りオムレツ かたまりのソテー 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 カレーのおろし煮 れんこんサラダ 赤かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のさつぱり煮 ほうれん草のおかか和え 刻みたたくあん みそ汁	ご飯 ヒラスのゆず塩麹焼き ホトトギスのソテー 青かつぱ みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 菜の花のサラダ 桜大根 みそ汁
	30	31					
朝食	ご飯 かに高野豆腐の煮物 かたまりの生姜和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 厚揚げと昆布の煮物 白菜のゆかり和え 刻みたたくあん みそ汁					
昼食	ハヤシライス チズときゅうりのソテー 福神漬け フルーツ	ご飯 めばるのねぎ味噌焼き ほうれん草のソテー にんじんの味噌酢和え フルーツ					
夕食	ご飯 さばの白醤油焼き 豆とひじきのサラダ しば漬け みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のマスタードマリネ 昆布佃煮 みそ汁					