

3月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 (ひなまつり)	4	5	6	7
朝食	ご飯 目玉焼き ほうれん草の煮浸し のり佃煮 みそ汁	ご飯 ひじき入り豆腐揚げの煮物 きゅうりのしらす和え ふりかけ (野菜) みそ汁	ご飯 車麩の煮物 納豆 たかな漬け 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 マーレードジャム かぼちゃのスープ	ご飯 竹輪と昆布の煮物 もろぎゅう 桜大根 みそ汁	ご飯 タレ付き肉団子 もやしのレモン醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 カレイの甘辛煮 白菜の青しそ風味和え ゆずみそ みそ汁
昼食	キーマカレー 春キャベツのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 太刀魚のねぎ味噌焼き ふきのペーコ炒め カリフラワーの中華和え フルーツ	ご飯 鮭ちらし寿司 胡麻とうふ 若竹汁	ご飯 厚揚げのテンパツ炒め さつま芋の甘煮 白菜の塩がれ和え フルーツ	ご飯 鶏から揚げソース 山菜の煮物 浅漬け フルーツ	ご飯 なすの肉味噌炒め ほうれん草の和風和え たまご豆腐 フルーツ	ご飯 青椒肉絲 ふるふき大根 人参のナムル フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの醤油みりん焼き ごぼうサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 煮込みハンバーグ 野菜のスタートマリネ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 菜の花とツナの玉子焼き もやしのスタミナ炒め しそ桜 みそ汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き キャベツの利休煮 しば漬け バター風味みそ汁	ご飯 めばるの塩麹焼き 切干大根の塩昆布サラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 ブロッコリーの辛子和え 青かっぱ みそ汁	ご飯 親子煮 キャベツの和え物 昆布佃煮 みそ汁
	8	9	10	11	12	13	14 (ホワイトデー)
朝食	ご飯 角揚げの煮物 菜の花の磯和え ふりかけ (鮭) みそ汁	ご飯 肉詰めいなりの煮物 きゅうりのごま和え おかず生姜 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 三角豆腐の煮物 ほうれん草の酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 オムレツ ぜんまいの煮物 梅びしお みそ汁	ご飯 かに高野豆腐の煮物 キャベツの生姜和え たいみそ みそ汁	ご飯 鮭の塩焼き キャベツのみそマヨ和え たかな漬け みそ汁
昼食	ご飯 ツナカレー いんげんのサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 春巻 芋がらの煮物 カリフラワーの梅和え フルーツ	ご飯 ふくさ玉子焼き フキの土佐煮 もやしのゆず醤油和え フルーツ	ご飯 焼きうどん 湯豆腐 フルーツ	ご飯 ヒラスの梅塩麹焼き ジャーマンポテト なすのポン酢漬け フルーツ	ご飯 酢鶏 菜の花のわさび和え もやしのナムル フルーツ	チキンライス ハートコロッケ 付) サラダ いちごムース
夕食	ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきサラダ しそ桜 すまし汁	ご飯 さわらの白醤油焼き さつま芋の白和え 赤かっぱ みそ汁	ご飯 鶏肉のねぎ塩炒め れんこんの山椒味噌和え 刻みたくあん スープ	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 豚肉のさっぱり煮 きゅうりのなめ茸和え 桜大根 みそ汁	ご飯 豆腐寄せごま風味みそ 里芋のサラダ しば漬け すまし汁	ご飯 豚肉の香草炒め 白菜のゆかり和え サイサイ みそ汁
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯 さつま揚げと昆布の煮物 とろろ芋 刻みたくあん みそ汁	ご飯 関西風だし巻き玉子 キャベツのソテー煮 のり佃煮 みそ汁	ご飯 つみれの煮物 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 菜の花のドレ和え りんごジャム コーンスープ	ご飯 肉団子の煮物 ブロッコリーの和風和え たいみそ みそ汁	ご飯 厚焼き玉子 ふきのカレー風味炒め ふりかけ (たらこ) みそ汁	ご飯 やわらかさつま揚げの煮物 もやしのごま酢和え 金山寺みそ みそ汁
昼食	ご飯 チキンカレー チーズときゅうりのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 めばる粕漬焼き さつま芋のそぼろ炒め ブロッコリーのレモン醤油和え フルーツ	ご飯 鶏肉の磯風焼き 竹の子のきんぴら なすの南蛮漬け フルーツ	ご飯 えびカツ 切干大根煮 もやしの青しそ風味和え フルーツ	ご飯 回鍋肉 南瓜の甘煮 ぜんまいのナムル フルーツ	ご飯 厚揚げと大根の煮物 里芋の田楽 ほうれん草の梅なめたけ和え フルーツ	ご飯 鶏肉の中華煮 カリフラワーのかにあんかけ いんげんの辛子和え フルーツ
夕食	ご飯 ほっけの香味焼き れんこんのゴママヨサラダ 赤かっぱ みそ汁	ご飯 豚肉と里芋の煮物 ほうれん草の中華和え しそ桜 みそ汁	ご飯 麻婆豆腐 いんげんとペーコの和え物 おかず生姜 みそ汁	ご飯 豚井風煮 きゅうりのしらす和え しば漬け みそ汁	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 舞茸のマリネ 青かっぱ カレー風味みそ汁	ご飯 具だくさんオムレツ キャベツのツナ和え 桜大根 みそ汁
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯 がんもの煮物 きゅうりの酢味噌和え のり佃煮 みそ汁	ご飯 えびシュウマイ ブロッコリーのゆず醤油和え たいみそ みそ汁	ご飯 彩りしんじょの煮物 納豆 青かっぱ みそ汁	ご飯 三色いなりの煮物 カリフラワーのオーロ和え ふりかけ (かつお) みそ汁	ご飯 ねぎ入り厚焼玉子 菜の花の炒め物 赤かっぱ みそ汁	ご飯 はんぺんの煮物 たまねぎサラダ 桜大根 みそ汁	ご飯 三色高野の煮物 ほうれん草のごま和え ゆずみそ みそ汁
昼食	ご飯 ハヤシライス 菜の花のサラダ らっきょう フルーツ	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 まいたけの白和え 浅漬け フルーツ	ご飯 かけそば かき揚げ フルーツ	ご飯 おろしソースハンバーグ いんげんの山椒炒め もやしのゆかり和え フルーツ	ご飯 さわらの甘辛煮 筍のペーロンチーノ風 じゃが芋のり塩和え フルーツ	ご飯 チキンカツ ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え フルーツ	ご飯 かに玉 もやしの生姜炒め 白菜の梅和え フルーツ
夕食	ご飯 豆腐寄せのあんかけ さつま芋と山のサラダ おかず生姜 みそ汁	ご飯 ヒラスの味噌煮 なすの味噌炒め 刻みたくあん すまし汁	ご飯 他人煮 ほうれん草の磯和え しそ桜 みそ汁	ご飯 肉豆腐 塩昆布和え たかな漬け みそ汁	ご飯 鶏肉の南部焼き ごぼうと竹輪のサラダ たかな漬け みそ汁	ご飯 赤魚のしそ塩麹焼き 切干大根のサラダ 昆布佃煮 みそ汁	ご飯 厚揚げのミートソースかけ フキのツナマヨ和え しば漬け スープ
	29	30	31				
朝食	ご飯 いわし煮 いんげんの煮物 ふりかけ (たまご) みそ汁	ご飯 つくねの煮物 きゅうりのわさび和え 金山寺みそ みそ汁	ご飯 えびしんじょの煮物 納豆 たかな漬け みそ汁				
昼食	ご飯 ポークカレー カリフラワーのサラダ 福神漬け フルーツ	ご飯 さばの醤油みりん焼き 春雨のねぎ炒め 人参のねぎ味噌和え フルーツ	ご飯 ロールキャベツ レタのじゃこ炒め 白菜のドレ和え フルーツ				
夕食	ご飯 揚げ豆腐のあんかけ キャベツとキノコのサラダ 刻みたくあん みそ汁	ご飯 鶏大根煮 菜の花のなめたけ和え おかず生姜 みそ汁	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーの中華和え 赤かっぱ みそ汁				