



3月予定献立表



	3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)	3月7日 (日)
昼食	麦ご飯135g 完) ひじきのチキンボール 完) パンプキンサラダ 野菜スープ 果物 (みかん缶)	御飯135g 完) コロッケ 完) おからサラダ 白菜スープ 果物 (フルーツカテル)	ちらし寿司 魚の南部焼き 南瓜の小倉煮 清汁 (うずらの卵) 果物 (いちご)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 完) きんぴらごぼう 清汁 (えのき) フルーツヨーグルト	御飯135g 完) 鯖の西京焼き 完) 高野豆腐の煮物 清汁 (海老ボール) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の甘酢あん 完) 青梗菜と油揚げの煮浸し 清汁 (花麴) 果物 (バナナ)	休 み
間食	リングドーナツ (チョコ)	まきばのヨーグルト	和菓子 (男雛・女雛)	あまおう苺カステラ	シルキーコッタ	マンゴーカステラ	
夕食	御飯135g 完) 高野豆腐の鶏そぼろ煮 完) 春菊と湯葉の煮浸し きのこ汁	御飯135g 完) 鯖の照り焼き 完) オクラのおかか和え 清汁 (えび)	御飯135g 豚肉の卵とじ えんどうと人参の甘煮 味噌汁 (大根)	御飯135g 完) さんまの蒲焼き 完) いんげんのごま和え 清汁 (あさり)	御飯135g 完) キャベツと挽肉の重ね蒸し しめじのおろし和え 清汁 (もずく)	麦ご飯135g クリームシチュー 卵サラダ きざみきゅうり	
	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)	3月14日 (日)
昼食	御飯135g 完) 鯖のみりん漬け焼き 完) 大根のそぼろあん 清汁 (梅そうめん) 果物 (フルーツカテル)	おにぎり 肉うどん 鶏レバーの生姜煮 らっきょう 果物 (いちご)	御飯135g 豚肉の変わり揚げ レモン和え 清汁 (かまぼこ) 果物 (オレンジ)	麦ご飯135g 完) 赤魚の煮付け 完) 菜の花と人参の辛子和え 清汁 (卵豆腐) 果物 (みかん缶)	御飯135g 完) 鯖の照り焼き 完) ほうれん草の白和え かき玉汁 果物 (黄桃缶)	御飯135g 鶏ミンチ五目蒸し 完) さつま芋の甘露煮 きのこ汁 フルーツヨーグルト	休 み
間食	蒸し饅頭	蒸しパン (小豆)	カスタードワッフル	やわらかサブレ	いちごババロア	蒸し饅頭	
夕食	御飯135g 完) 肉じゃが 塩昆布和え 清汁 (はんぺん)	御飯135g やまと焼き さつまいものミルク煮 味噌汁 (南瓜)	御飯135g 完) 鯖のみぞれ煮 完) オクラの湯葉和え 雷汁	御飯135g 完) ミートローフ 完) ほうれん草ソテー ほたてスープ	御飯135g 完) 豚と大根の煮物 ブロッコリーの酢味噌かけ 清汁 (かにかま)	御飯135g 魚の竜田揚げ キムチ和え 清汁 (えのき)	
	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)	3月21日 (日)
昼食	御飯135g 完) さんまの煮付け 完) 小松菜のお浸し 清汁 (えび) 果物 (みかん缶)	御飯135g 完) 赤魚の粕漬け焼き 完) 南瓜のそぼろ煮 きりこみ汁 果物 (黄桃缶)	三色丼 ピーナツ和え 漬物 (べったら漬) 清汁 (もずく) 果物 (日向夏)	<誕生会> 赤飯135g まぐろの刺身 炒り豆腐 清汁 (梅そうめん) 果物 (みかん)	<誕生会> 赤飯135g まぐろの刺身 完) かぼちゃ饅頭 清汁 (卵豆腐) フルーツヨーグルト	麦ご飯135g 干草焼き 完) さつま芋と昆布の煮物 清汁 (はんぺん) 果物 (バナナ)	休 み
間食	蒸し饅頭	ももカステラ	きなこプリン	オレンジケーキ	マンゴーケーキ	スイスパウム	
夕食	麦ご飯135g 完) 野菜と豆腐の真薯 人参金平 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 完) こうや豆腐の寄せ煮 ブロッコリーのかにあんかけ 清汁 (お花の豆腐)	御飯135g 魚のポテトサラダかけ コロコロサラダ 野菜スープ	御飯135g 完) さんまの梅煮 完) 厚焼き玉子 きのこ汁	御飯135g 完) ミートオムレツ キャベツサラダ コンソメスープ	御飯135g 鶏のうま煮 ひよとなます かき玉汁	
	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)	3月28日 (日)
昼食	御飯135g 完) 赤魚の西京焼き 完) 揚げなすの鶏ミンチ煮 清汁 (かにかま) フルーツヨーグルト	おはぎ 炒り鶏 きざみきゅうり 清汁 (うずらの卵) 果物 (日向夏)	御飯135g 完) 豆腐ローフ 完) 春菊のごま和え 清汁 (花麴) 果物 (フルーツカテル)	御飯135g 完) さんまのみぞれ煮 完) 小松菜と根菜の生姜和え 清汁 (えび) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 豚肉のしそ焼き 完) うの花 きのこ汁 果物 (バナナ)	御飯135g 魚の中華風煮 完) かに淡雪饅頭 春雨スープ 果物 (みかん缶)	休 み
間食	黒糖ケーキ	杏仁豆腐	蒸し饅頭	抹茶ワッフル	長崎カステラ	蒸し饅頭	
夕食	御飯135g 完) 筑前煮 完) 焼き茄子 清汁 (あさり)	御飯135g 完) チキンボール 完) ポテトサラダ 白菜スープ	御飯135g 完) 鯖の煮付け 完) なすのみぞれかけ 清汁 (えのき)	麦ご飯135g 完) ハンバーグ 完) パンプキンサラダ ほたてスープ	御飯135g 完) 高野豆腐と海老の卵とじ ちくわとおくらの和え物 清汁 (もずく)	御飯135g 完) 鶏つくね 完) 花がんもの煮物 赤だし	
	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)				
昼食	御飯135g 完) 鯖の味噌煮 完) かに淡雪饅頭 清汁 (かまぼこ) 果物 (バナナ)	麦ご飯135g 完) 和風金平包み 完) 田舎煮 きりこみ汁 フルーツヨーグルト	御飯135g 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ 白菜スープ 果物 (オレンジ)				
間食	ソフル (いちご)	リングドーナツ (プレーン)	蒸しパン (レーズン)				
夕食	御飯135g 完) ほうれん草オムレツ 完) おからサラダ 野菜スープ	御飯135g 完) 鯖の生姜煮 完) ほうれん草のごま和え 清汁 (海老ボール)	御飯135g 完) 鯖の塩焼き 完) れんこん炒め 清汁 (卵豆腐)				