



3月予定献立表



	2月1日 (火)	2月2日 (水)	2月3日 (木)	2月4日 (金)	2月5日 (土)	2月6日 (日)	
昼食	御飯135g 魚の南部焼き ピーナツ和え 清汁 (梅そうめん) 果物 (オレンジ)	御飯135g 松風蒸し さつま芋の小倉煮 清汁 (うずらの卵) 果物 (黄桃缶)	ちらし寿司 太刀魚のｼﾞﾏ照焼き 菜種和え 清汁 (花麩) 果物 (盛り合わせ)	おにぎり 月見うどん 炒り豆腐 べったら漬 果物 (ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ)	御飯135g 鶏肉の照焼 人参金平 清汁 (もずく) 果物 (みかん缶)	休 み	
間食	やわらかサブレ	作) 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ	おかき	ソフル	抹茶のﾊﾝｹｰｷ		
夕食	御飯135g 豚肉の卵とし オクラのごまよごし 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 魚のﾌﾞｼﾞｯﾄﾞｰｽかけ ｽﾊﾞｹﾞﾃｻﾗﾀﾞ 白菜スープ	御飯135g 肉豆腐 菜果なます 清汁 (えのき)	御飯135g やまと焼き 里芋のごま和え きりこみ汁	麦ご飯・135g 蒸し魚のくずあんかけ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの酢味噌かけ 赤だし (厚揚げ)		
	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)
昼食	味噌ずき丼 からし醤油和え らっきょう漬 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の菜種焼き ひよとなます 清汁 (かまぼこ) 果物 (ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ)	御飯135g ｽｺｯﾌﾟｺﾛｯｹ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 野菜スープ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	<誕生会> 赤飯 豚肉のしそ焼き ｷｯｷ芋とﾘﾝｺﾞの重ね煮 清汁 (卵豆腐) 果物 (ｺｰﾙﾃﾞﾝｷｳｲ)	麦ご飯・135g 揚げ魚のねぎソースかけ 白菜のお浸し 赤だし (大根) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の柚庵焼き 錦糸和え きりこみ汁 果物 (ﾊﾞﾅﾅ)	休 み
間食	つぶあんまんじゅう	作) りんごケーキ	甘納豆	ケーキ	作) シルキーコッタ	抹茶のﾊﾝｹｰｷ	
夕食	御飯135g 鮭のﾏﾆｴﾙ 卵サラダ ｺﾝﺿﾞﾒｽｰﾌﾟ	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 南瓜のつや煮 清汁 (花麩)	御飯135g 魚のきのこ味噌焼き 焼きなす 清汁 (海老ボール)	御飯135g 海老のケチャップ炒め 中華風酢の物 かに玉スープ	御飯135g ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ 野菜サラダ べったら漬	御飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 梅マヨ和え 清汁 (ホタテ)	
	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)
昼食	御飯135g ﾀﾝﾄﾞﾘｰﾁｷﾝ風 ｼｰﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ 白菜スープ 果物 (ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ)	御飯135g 魚の竜田揚げ 南瓜の小倉煮 清汁 (えのき) 果物 (ﾊﾞﾅﾅ)	御飯135g 魚のステーキ風 ﾎﾃﾄﾞｻﾗﾀﾞ ｺﾝﺿﾞﾒｽｰﾌﾟ 果物 (みかん缶)	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し えんどうと人参の甘煮 清汁 (おつゆ麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 魚の磯辺焼き ﾐﾆ茶碗蒸し きりこみ汁 果物 (ｺｰﾙﾃﾞﾝｷｳｲ)	おにぎり 肉そば うの花炒り らっきょう漬 ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	休 み
間食	作) いちごﾊﾞﾊﾞﾛｱ	もみじ饅頭	カステラ	作) 蒸しパン (黒糖)	抹茶饅頭	ドーナツ	
夕食	御飯135g えび入り玉豆腐 みぞれ和え 清汁 (花麩)	御飯135g 鶏のうま煮 オクラとひじきのしそ和え 清汁 (もずく)	御飯135g 里芋饅頭 生姜醤油和え かき玉汁	麦ご飯・135g 鮭のマヨネーズ焼き ｷﾞﾔﾋﾞｯｻﾗﾀﾞ ほたてスープ	御飯135g 八宝菜 ほうれん草中華風 春雨スープ	御飯135g 千草焼き 梅肉和え 赤だし (厚揚げ)	
	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)
昼食	御飯135g 揚げ鶏のねぎソース さつま芋の甘辛煮 清汁 (もずく) 果物 (甘夏缶)	御飯135g 中華風0-ｽﾄﾌｷﾝ 春雨の酢の物 中華スープ ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ	麦ご飯・135g 鯖の味噌煮 ｷﾞﾓﾁ和え 清汁 (花麩) 果物 (ｺｰﾙﾃﾞﾝｷｳｲ)	牛丼 ひじきの炒り煮 らっきょう漬 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	御飯135g チキン南蛮 ﾊﾝﾌﾞｷﾝｻﾗﾀﾞ 白菜スープ 果物 (ﾊﾞﾅﾅ)	御飯135g 松島焼き 白和え 清汁 (おつゆ麩) 果物 (オレンジ)	休 み
間食	作) 杏仁豆腐	おはぎ	作) ﾊﾞﾅﾅｹｰｷ	プリン	黒棒	たいやき	
夕食	御飯135g 鮭のﾎﾃﾄﾞ焼き 大豆サラダ 野菜スープ	御飯135g 信州蒸し レモン和え 清汁 (海老ボール)	御飯135g チキンのマレンゴ風 ｺｺﾛｺﾞｻﾗﾀﾞ ｺﾝﺿﾞﾒｽｰﾌﾟ	御飯135g 魚の甘酢あんかけ 中華サラダ かに玉スープ	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き しめじのおろし和え きりこみ汁	御飯135g オイスター炒め 茄子の華風和え 春雨スープ	
	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)			
昼食	御飯135g 鶏の竜田揚げ もやしとニラの炒め煮 きのこ汁 果物 (ｺｰﾙﾃﾞﾝｷｳｲ)	御飯135g 鯰の揚げおろし煮 辛子味噌和え 清汁 (えのき) 果物 (黄桃缶)	三色丼 さつまいものミルク煮 べったら漬 雷汁 果物 (オレンジ)	御飯135g 魚の味噌漬焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのかにあんかけ 清汁 (花麩) ﾌﾙｰﾂﾖｰｸﾞﾙﾄ			
間食	ココアワッフル	作) 蒸しパン (抹茶)	ﾊﾞｳﾓﾞｰﾙ	作) ぐずもち風			
夕食	御飯135g 豆腐のステーキ おさつサラダ ｺﾝﺿﾞﾒｽｰﾌﾟ	麦ご飯・135g 牛肉の炒め なすのみぞれかけ 清汁 (もずく)	御飯135g 鮭の照り焼き ちくわとおくらの和え物 赤だし (大根)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 エビサラダ 南瓜スープ			