



3月予定献立表



	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	3月8日 (日)
昼食	御飯135g タンドリーチキン風 フレンチサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト・もも	<ひな祭り> いなり寿司/手綱寿司 魚の竜田揚げ ピーナツ和え 清汁 (お花の豆腐) 果物 (いちご)	御飯135g 太刀魚のﾄﾞﾌﾞ照焼き 南瓜のつや煮 清汁 (かまぼこ) 果物 (パイン缶)	味噌すき丼 オクラとひじきのしそ和え さくら大根 清汁 (花麩) 果物 (オレンジ)	麦ご飯135g 鶏ミンチの五目蒸し 辛子味噌和え 清汁 (うずらの卵) 果物 (フルーツ缶詰)	御飯135g 魚の菜種焼き 白和え きりこみ汁 果物 (バナナ)	休 み
間食	リングドーナツ	和菓子 	作) さつまいもケーキ	パウムクーヘン	蒸まんじゅう (抹茶)	作) 杏仁豆腐	
夕食	御飯135g 魚のさらさ蒸し 五目豆煮 かき玉汁	御飯135g 牛肉の炒め もずく酢 清汁 (えのき)	御飯135g 肉豆腐 錦糸和え きのこ汁	御飯135g 鮭のポテト焼き キャベツサラダ 豆乳スープ	御飯135g 魚の磯辺揚げ 千切大根の煮付け 赤だし (厚揚げ)	御飯135g 麻婆豆腐 もやしのナムル 春雨スープ	休 み
3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)	3月15日 (日)	
昼食	御飯135g チキン南蛮 大根サラダ ワカメスープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏のみぞ漬焼き えんどうと人参の甘煮 清汁 (エビボール) 果物 (パイン缶)	御飯135g 豆腐のふわふわ揚げ からし醤油和え きのこ汁 フルーツヨーグルト・みかん	御飯135g 魚の紅葉焼き しめじのおろし和え かき玉汁 果物 (フルーツ缶詰)	<誕生会> 赤飯 とり天 オクラのごまよごし 清汁 (おつゆ麩) 果物 (バナナ) 	おにぎり (ゆかり) 月見そば ひじきの炒り煮 しば漬 果物 (黄桃缶)	休 み
間食	もみじ饅頭 (こしあん)	ふわふわワッフル (抹茶)	作) くずもち風	黒糖ケーキ	ケーキ 	作) 蒸しパン (コーヒー)	
夕食	御飯135g ぶり大根 ピーマンのおかか和え 清汁 (花麩)	御飯135g 信州蒸し 梅マヨ和え 清汁 (かまぼこ)	麦ご飯135g 豚肉の卵とじ 磯部和え 雷汁	御飯135g 鶏肉の甲州蒸し さつまいものミルク煮 清汁 (えのき)	御飯135g 鯖の生姜煮 ゆかり和え 清汁 (うずらの卵)	御飯135g やまと焼き 菜種和え 赤だし (厚揚げ)	休 み
3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22日 (日)	
昼食	麦ご飯135g 擬製豆腐 キムチ和え かき玉汁 果物 (パイン缶)	御飯135g 煮込みハンバーグ風 ポテトサラダ 野菜スープ 果物 (オレンジ)	御飯135g 鶏唐揚げのおろしかけ 人参しりしり 清汁 (花麩) 果物 (フルーツ缶詰)	御飯135g 魚の南部焼き 梅肉和え 清汁 (かまぼこ) フルーツヨーグルト・もも	三色丼 みぞれ和え さくら大根 清汁 (えのき) 果物 (みかん缶)	御飯135g 魚のﾌﾞｯﾄﾞﾘｰｽﾞかけ スパゲティサラダ 南瓜スープ 果物 (日向夏)	休 み
間食	スイスパウム	たいやき	<春のお彼岸> ぼた餅 	クリームコンフェ	芋羊羹カステラ	作) シルキーコッタ (きなこ)	
夕食	御飯135g 鶏の竜田揚げ 南瓜の小倉煮 清汁 (かにかまぼこ)	御飯135g 鮭のちゃんちゃん焼き風 ひよとなます 雷汁	御飯135g 海老のケチャップ炒め 涼拌三絲 中華スープ	御飯135g スコップコロッケ コールスローサラダ 豆乳スープ	御飯135g 魚の味噌漬焼き さつまいもの甘辛煮 赤だし (厚揚げ)	麦ご飯135g 鶏のうま煮 焼きなす 清汁 (おつゆ麩)	休 み
3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)	
昼食	御飯135g 揚げ魚のねぎソースかけ ミニ茶碗蒸し きのこ汁 果物 (フルーツ缶詰)	御飯135g 鯛の柚庵焼き ちくわとおくらの和え物 清汁 (花麩) 果物 (パイン缶)	おにぎり (ごま塩) 味噌ラーメン うの花炒り しば漬 果物 (オレンジ)	麦ご飯135g フライドチキン エビサラダ 豆乳スープ 果物 (洋梨缶)	御飯135g 鯖の味噌煮 白菜のお浸し 清汁 (おつゆ麩) 果物 (黄桃缶)	御飯135g 包まないシューマイ もやしとニラの炒め物 春雨スープ フルーツヨーグルト・みかん	休 み
間食	あんドーナツ	作) いちごババロア	りんごカステラ	黒糖饅頭	やわらかサブレ	作) 人参ケーキ	
夕食	御飯135g オイスター炒め 蒸し鶏のごまだれ和え 中華スープ	御飯135g 揚げ鶏のレモン煮 ピーマンのじゃこ炒め 清汁 (うずらの卵)	御飯135g 鯖の塩焼き ブロッコリーの酢味噌かけ かき玉汁	御飯135g 蒸し魚のくずあんかけ 菜果なます 雷汁	御飯135g チキンのマレンゴ風 シーチキンサラダ コンソメスープ	御飯135g 魚のカレー揚げ レモン和え 清汁 (えのき)	休 み
3月30日 (月)	3月31日 (火)						
昼食	牛丼 カニカマのなます さくら大根 清汁 (花麩) 果物 (日向夏)						御飯135g 魚のステーキ風 大豆サラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト・もも
間食	巨峰カステラ						吹雪饅頭
夕食	御飯135g 魚の酢豚風 中華サラダ かに玉スープ	麦ご飯135g 里芋饅頭 春雨の酢の物 きりこみ汁					