


 ～心の里さかたに 3月献立表～
 

	1	2	3【桃の節句】	4	5	6	7
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 平天となすの煮浸し 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 ウインナーケチャップ煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 うめびしお 味噌汁	ご飯 ねぎ玉焼き 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 はんぺん柔らかか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 ナスのトマト煮 たいみそ 味噌汁
昼食	ご飯 豚カツ 山芋梅肉和え 味噌汁 黄桃缶	ご飯 焼肉風炒め ほうれん草ナムル 味噌汁 青りんごゼリー	ちらし寿司 菜の花お浸し 白花豆煮 赤出汁 三色デザート	ご飯 鶏肉のオイスター炒め トマトの酢の物 味噌汁 桃ゼリー	カレーライス ミニフライ ブロカリサラダ バナナヨーグルト	ご飯 ミートローフ にんじんマリネ 味噌汁 デザートムース	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 味噌汁 パイ缶
夕食	ご飯 カレイの煮付け 高野豆腐の卵とじ 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 春雨炒め 味噌汁	ご飯 ぶりの照焼き 里芋のごま味噌和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の煮付け 南瓜の胡麻よごし 味噌汁	ご飯 たらの野菜あんかけ なすの味噌炒め 味噌汁	ご飯 あじの塩焼き キャベツのツナ和え 味噌汁	ご飯 たらの西京焼き 千切り大根の煮物 味噌汁
	8	9	10	11	12	13	14【ホワイトデー】
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 千草卵焼き 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 ウインナーソテー うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 厚揚げの煮物 たいみそ 味噌汁	ご飯 トマトスクランブルエッグ 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の塩麹焼き かぶのなます 味噌汁 すりりんご	ご飯 海老と車麩の卵とじ れんこんサラダ 味噌汁 杏仁豆腐	ご飯 チキンのトマト煮込み グリーンサラダ 味噌汁 みかん缶	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 ぶどうゼリー	ご飯 鶏の西京焼き 大根サラダ 味噌汁 白桃缶	パン クリームシチュー トマトサラダ フライドポテト いちごのムース
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き ちくわのマヨ照り 味噌汁	ご飯 赤魚の中華ソースがけ さつま芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 ぶり大根 キャベツのカレー炒め 味噌汁	ご飯 かれのわかめ蒸し じゃが芋煮っころがし 味噌汁	ご飯 太刀魚の塩焼き 炒り豆腐 味噌汁	ご飯 さばの味噌煮 チンゲン菜のしらす和え 味噌汁
	15	16	17	18【誕生日会】	19	20【春分の日】	21
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 薩摩揚げの煮物 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 野菜炒り卵 たいみそ 味噌汁	ご飯 千草卵焼き うめびしお 味噌汁	ご飯 里芋煮 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 小松菜と平天の煮浸し 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 はんぺん柔らかか煮 味噌汁 豆乳飲料
昼食	ご飯 豚肉と春雨炒め レタスの中華和え 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 豚肉塩麹焼き 小松菜煮浸し 味噌汁 パインゼリー	ご飯 鶏団子と白菜の中華煮 チンゲン菜ごま和え 味噌汁 みかん缶	ほうれん草ライス スパゲティナポリタン コンソメスープ パンナコッタ	ご飯 チキン南蛮 もずくの酢の物 味噌汁 ぶどうゼリー	彩り鮭ごはん 桜葉つみれの寄せ煮 鶏と菜の花の塩麹炒め すまし汁 牡丹餅風デザート	ご飯 ポークチャップ コールスローサラダ 味噌汁 黄桃缶
夕食	ご飯 あんこうのちり蒸し じゃが芋そぼろあん 味噌汁	ご飯 たらの幽庵焼き 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 赤魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 さばのみりん焼き 五目ひじき 味噌汁	ご飯 さわらの生姜醤油焼き 人参しりしり 味噌汁	ご飯 すき焼き風煮 山芋おかか和え 味噌汁	ご飯 豆腐ステーキ ブロックリーツナ和え 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ご飯 ウインナーコンソメ煮 味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ナスのトマト煮 たいみそ 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 味噌汁 飲むヨーグルト	ご飯 厚焼卵 味噌汁 野菜ジュース	ご飯 厚揚げの煮物 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 ねぎ玉焼き うめびしお 味噌汁	ご飯 あんかけ豆腐 味噌汁 乳酸菌飲料
昼食	ご飯 おでん ほうれん草胡麻和え 味噌汁 みかんゼリー	ご飯 鶏の照焼き ピザポテト 味噌汁 デザートムース	ご飯 スペイン風オムレツ カレーパスタサラダ 味噌汁 青りんごゼリー	ご飯 豚肉の味噌焼き 竹輪と卵のサラダ すまし汁 パイン缶	ゆかりご飯 肉うどん 南瓜の煮物 プリン	ご飯 鶏団子スープ じゃがベーコン もやしナムル ぶどうゼリー	ご飯 白身魚フライ チンゲン菜おかか和え 味噌汁 黄桃缶
夕食	ご飯 さわら西京焼き 高野豆腐炊き合わせ 味噌汁	ご飯 かれのまよ玉焼き 小松菜きのこ和え 味噌汁	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 山芋海苔和え 味噌汁	ご飯 さばの塩焼き カニカマサラダ 味噌汁	ご飯 鶏じゃが ブロックリー胡麻和え 味噌汁	ご飯 太刀魚の幽庵焼き 五目豆 味噌汁	ご飯 かに玉あんかけ マカロニサラダ 味噌汁
	29	30	31				
	日	月	火				
朝食	ご飯 ウインナーケチャップ煮 海苔佃煮 味噌汁	ご飯 はんぺん柔らかか煮 味噌汁 豆乳飲料	ご飯 トマトスクランブルエッグ たいみそ 味噌汁	<b>【3月の行事食】</b> *3月3日(火) 桃の節句 ちらし寿司、玉子豆腐、白花豆煮、赤出汁、三色デザート  *3月14日(土) ホワイトデー パン、クリームシチュー、ブロカリサラダ、フライドポテト、いちごのムース  *3月18日(水) 誕生日会 ほうれん草ライス、スパゲティナポリタン、豆豆サラダ、コンソメスープ、パンナコッタ  *3月20日(金) 春分の日 彩り鮭ごはん、桜葉つみれの寄せ煮、鶏と野菜の塩麹炒め、すまし汁、牡丹餅風デザート			
昼食	ご飯 鶏の山椒焼き さつま芋のレモン煮 味噌汁 桃ゼリー	ご飯 海老のソテー 南瓜サラダ コンソメスープ みかん缶	親子丼 豆とひじきのサラダ 味噌汁 杏仁豆腐				
夕食	ご飯 赤魚の塩麹焼き 大根そぼろあん 味噌汁	ご飯 たらのみりん焼き ナスの味噌チーズ焼き 味噌汁	ご飯 さわらの煮付け 五目卵の花 味噌汁				

※食材の仕入れ状況等によりメニューが変更となる場合があります。

