

3月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	米飯180g 赤魚白醤油風味焼き 油揚げと人参のザーサイ煮 紅芯大根 吸い物 牛乳	米飯180g オムレツ 根菜の香味炒め 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180g ミートボール 大根のそぼろあん おかか生姜 味噌汁 牛乳	米飯180g 和風とろとろ玉子 きのこ入金平牛蒡炒め 野沢菜入り大根の漬物 味噌汁 牛乳	米飯180g ●カツオの煮付け パンプキンサラダ 高菜ちりめん 吸い物 牛乳	米飯180g 大根と豚肉の煮物 キャベツの和え物 白菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g しゅうまい 切干大根煮 塩えんどう豆 中華スープ 牛乳
昼食	米飯180g トンカツ 冬瓜のとろみ煮 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 吸い物	赤飯 アジ塩焼き ヨーグルトパバロア 茄子田楽 吸い物	桜ちらし 菜の花ポテトサラダ いちご 吸い物	米飯180g さわら西京焼き 大根のベーコンのサラダ 洋梨の缶詰 吸い物	鶏五目ごはん 野菜入り揚げ豆腐 カブのマスタードサラダ フルーチェ 吸い物	米飯180g 麻婆豆腐 オクラのなめたけ和え 小松菜とじゃこの煮びたし 中華スープ	米飯180g サケのカレームニエル 胡瓜となめこのおろし和え カスタードプディング コンソメスープ
夕食	米飯180g いわしかつお節煮 ささげの胡麻和え 味噌汁	米飯180g タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	米飯180g カニ玉 和風温野菜サラダ 中華スープ	米飯180g 牛肉の甘辛焼き マカロニのカレークリーム 味噌汁	米飯180g ブロッコリーとポテトの肉炒め 白菜と青菜のそぼろあんかけ 中華スープ	米飯180g 若鶏のバジルオイルソテー キャベツと卵のゴママヨサラダ コンソメスープ	米飯180g おろしハンバーグ ささみとオクラの和え物 味噌汁
3時	かっぱえびせん	ケーキ	パウンドケーキ	プチケーキ	バームクーヘン	原宿ドッグ	プチケーキ
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯180g ニラ入り玉子 ツナサラダ 白菜漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 わさび菜おひたし 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g チーズオムレツ 高菜ナムル あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 小松菜の和え物 はりはり漬 味噌汁 牛乳	米飯180g メバルの煮付け 小松菜とツナの煮浸し 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g ス克蘭ブルエッグ(チーズ) キャベツとカニカマのサラダ あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 豚肉と筍の旨煮 青梗菜の青海苔入り煮浸し 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g ブリの塩糍焼き キャベツと茗荷の浅漬け 若竹煮 味噌汁	親子丼 カニサラダ フルーツカクテル 味噌汁	米飯180g あじ塩焼き キャベツとマングコーンの炒め 長芋の梅おかか和え コンソメスープ	米飯180g ローストビーフ丼 切り干し大根のサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ	米飯180g エビフライ 金平牛蒡炒め ささみの生姜醤油和え 吸い物	米飯180g おろし蕎麦 さつまいもと豆のサラダ 桃の缶詰	米飯180g 塩サバ ヨーグルトパバロア 里芋海老の含め煮 吸い物
夕食	米飯180g かぼちゃコロッケ キャベツのマリネ コンソメスープ 牛乳	米飯180g 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 吸い物	米飯180g エビカツ 大根のサラダ コンソメスープ	米飯180g 鮭のレモン醤油焼き 肉じゃが 吸い物	米飯180g 花しゅうまい かつら揚げ 中華スープ	米飯180g ハッシュドビーフ そら豆と海老の和え物 コンソメスープ	米飯180g 鶏もも肉のネギ塩ダレ キャベツとレーズのサラダ 味噌汁
3時	蒸しケーキ(いちご)	ロールケーキ	たこ焼き	黒糖まんじゅう	ホットケーキ	今川焼	ケーキ
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯180g カニ玉 湯葉入りチンゲン菜 昆布ちりめん 中華スープ 牛乳	米飯180g 鶏肉と大根の旨煮 ほうれん草の白和え はりはり漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 白糸だらの照焼き キャベツの梅しそ和え うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚揚げといんげんの煮物 白菜と青菜のそぼろあんかけ しば漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 野菜しんじょう 青菜と紫蘇の実和え あみ佃煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 和風とろとろ玉子 おかず豆 漬物(たくあん) 中華スープ 牛乳	米飯180g 厚揚げの塩そぼろあん オクラとひじきの和え物 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180g 豚の生姜焼き 厚揚げのそぼろあん おくらの梅和え 味噌汁	米飯180g チキン南蛮 大根のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯180g ソース焼きそば 白菜とツナのポン酢和え りんごのコンポート 中華スープ	米飯180g スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ きゃべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ	米飯180g 筍ごはん 肉しゅうまい 甘夏みかんの缶詰 春雨サラダ 味噌汁	米飯180g てんぷら 菜種和え 明太ポテト炒め 味噌汁	米飯180g サケのホイル焼き風 ごぼうの鶏そぼろ和え 分葱の酢味噌和え 吸い物
夕食	米飯180g ブリ大根 酢の物(キャベツ、わかめ) 味噌汁	米飯180g サケのアクアパッツァ風 カニカマサラダ コンソメスープ	米飯180g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め じゃがいものガーリック炒め 中華スープ	米飯180g カレイのムニエル さつまいもとりんごの甘煮 コンソメスープ	米飯180g 鯖のみぞれ煮 ブロッコリー白ごまあえ 吸い物	米飯180g 豆腐ステーキ卵あんかけ 紅白なます 味噌汁	米飯180g おでん きのこの柚子胡椒炒め 吸い物
3時	和風生どら焼き	カステラ	肉まん	ミルクレープ	あんまん	ベルギーワッフル	あんドーナツ

	22	23	24	25	26	27	28
朝食	米飯180g 大葉入り豆腐団子 青梗菜の青海苔入り煮浸し 広島菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g ス克蘭ブルエッグ(ハム) きのこ入金平牛蒡炒め 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 ほうれん草の干しえび和え 赤しそ大根 味噌汁 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 昆布豆 昆布の山椒風味 吸い物 牛乳	米飯180g 温泉卵 きのこ入金平牛蒡炒め はりはり漬 吸い物 牛乳	米飯180g 高野豆腐と野菜の煮物 マカロニサラダ おかか佃煮 吸い物 牛乳	米飯180g 野菜とウインナーの炒め物 キャベツの和え物 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳
昼食	米飯180g 豚の角煮 しめじと小松菜のポン酢和え マロニー中華風 中華スープ	カレーライス パプリカとツナのマリネ キウイフルーツ ジョア	米飯180g キャベツたっぷりメンチカツ カクテルゼリー ふろふき大根 コンソメスープ	パンバイキング スモークサーモンのマリネ ジャーマンポテト マンゴープリン クラムチャウダー	まぐろすきみ丼 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 桃の缶詰 味噌汁	米飯180g 豚肉と春雨の旨煮 フルーツカクテル モロヘイヤとえのきのきざしと煮 コンソメスープ	米飯180g 松風焼 かぶと油揚げの煮物 抹茶ババロア 吸い物
夕食	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 F豚肉ときのこの生姜醤油炒め 吸い物	米飯180g 牛肉の甘辛焼き 和風温野菜サラダ 味噌汁	米飯180g いわし紀州煮 白菜としらすの甘酢あえ 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグきのこソース ほうれん草辛子和え 味噌汁	米飯180g ロールキャベツのトマト煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯180g カレイの煮付け 野菜とマカロニのケチャップ炒め 味噌汁	米飯180g 鮭のしそたま焼き 小松菜とちくわのゴマ和え 吸い物
3時	カップケーキ	クレープ	レモンケーキ	人形焼き	パウンドケーキ	ロールケーキ	どら焼き
朝食	米飯180g 鶏肉と野菜の和風醤油煮 オクラのなめたけ和え 黒豆 吸い物 牛乳	米飯180g 豚肉とアスパラの塩だれ炒め 切昆布と油揚げのおかか煮 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g ミートボール 山菜とちくわの炊き合わせ しそ昆布 味噌汁 牛乳				
昼食	米飯180g カキフライ 白菜とツナの味噌炒め 甘夏みかんの缶詰 味噌汁	米飯180g 鯖の生姜煮 茄子田楽 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物	ちらし寿司 そら豆のポテトサラダ パイン 吸い物				
夕食	米飯180g ●牛肉のおろし煮 胡瓜と山芋のゆかり和え 豚汁	米飯180g メバルの煮付け ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁	米飯180g キッシュ風オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ				
3時	プチケーキ	ドームケーキ(チョコ)	ドーナッツ				

献立は予告なく変更することがあります。ご了承ください。