

# 3月 予定献立表

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)
朝食	ご飯 味噌汁 昆布豆 ふりかけ	抹茶ツイスト コンソメ煮 フルーツ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 青梗菜の柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 ささみの炒め物 ふりかけ	メロンパン ハムのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 漬物	ストロベリーツイスト ツナのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーの炒め物 ふりかけ
昼食	ご飯 すまし汁 豚肉のオイスター炒め 里芋の田楽 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 えんどうの炒め物 レタスの香味和え	☆ひな祭り 海鮮散らし寿司 茶碗蒸し 炊き合わせ フルーツ	ご飯 オニオンスープ ハンバーグ ピーマンのソテー イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの煮つけ じゃがいもの炒め物 ブロッコリーの生姜和え	ご飯 コーンスープ 具たくさんオムレツ アスパラのソテー フレンチサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース 炊き合わせ 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き しらたきの炒り煮 いんげんのくるみ和え
おやつ	吹雪饅頭 お茶	苺クレープ ミルクティー	ひな祭り饅頭 お茶	牛乳ケーキ レモンティー	小麦饅頭 お茶	チョコマフィン ミルクティー	抹茶饅頭 お茶	エクレア リンゴジュース
夕食	ご飯 味噌汁 太刀魚の焼き浸し 卵の花 オクラの和え物	ご飯 すまし汁 赤魚のレモン醤油焼き 小松菜のさっと煮 もやしの和え物	ご飯 すまし汁 豚肉の炒め物 さつまいもの甘煮 二色和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの旨塩炒め いか団子の煮物 しろなのしらす和え	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん 豆腐焼売 いんげんの中華和え	ご飯 味噌汁 白身魚のしそ風味焼き えんどうの塩炒め 玉葱の土佐酢和え	ご飯 すまし汁 ホキの味噌焼き 茄子の煮物 きゅうりの昆布和え	ご飯 すまし汁 鶏じゃが ふきのきんぴら 卵豆腐

	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)
朝食	ショコラロール ベーコンのソテー フルーツ 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 ほうれん草の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ	シュガーバターコッペ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージの炒め物 漬物	黒糖ツイスト コンソメ煮 フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ツナの炒め物 ふりかけ
昼食	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 青梗菜の炒め煮 カリフラワーの和風和え	ご飯 味噌汁 おろし焼肉風 白菜の煮浸し さつまいもサラダ	そぼろ丼 すまし汁 ひろうすの含め煮 アスパラの和え物	☆選択メニュー かに玉 又は 回鍋肉 ご飯 中華スープ 餃子・春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨ焼き 炊き合わせ えんどうの青しそ和え	ご飯 めばるの和風あん 大豆煮 レタスの和え物 フルーツ
おやつ	鯛焼き お茶	バナナカステラ お茶	ベビーあんドーナツ ジョア	レアチーズケーキ レモンティー	やわらか大福 お茶	お茶饅頭 お茶	ドームケーキ ミルクティー
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き かぼちゃの煮物 なめ茸和え	ご飯 魚介のオイスター炒め 肉詰め稲荷の含め煮 トマトの和え物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 菜の花のピーナッツ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の蜂蜜照焼き 青梗菜のさっと煮 いんげんの梅和え	ご飯 すまし汁 さばの利休焼き 長芋の白煮 しろなのおかか和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 アスパラの炒め物 カリフラワーの甘酢和え	ご飯 味噌汁 つくね焼き ピーマンのソテー 白菜の桜えび和え



※予定献立のため、都合により  
変更する場合がございます。  
※献立についてのご質問等が  
ありましたら下記までご連絡下さい。

管理栄養士 井上  
(072-727-9530)



	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食	カスタードロール ウインナーのソテー フルーツ 牛乳	きのこ雑炊 味噌汁 キャベツの柚子和え 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ	ショコラツイスト ジャーマンポテト フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 漬物	ミニ山シュガー ソーセージのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 ふりかけ	抹茶ツイスト スクランブルエッグ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 高野豆腐の卵とじ 菜の花の辛子和え	菜飯(小) 味噌ラーメン 焼売 きゅうりの中華和え	ご飯 すまし汁 たらの粕漬け焼き 里芋の煮物 オクラの青しそ和え	ご飯 味噌汁 ホキの漬け焼き 厚揚げの炒め煮 もやしの錦糸和え	キーマカレー シーザーサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 めばるの煮つけ ブロッコリーの炒め物 白菜の昆布和え	ご飯 すまし汁 メンチカツ かぼちゃのいとこ煮 キャベツのツナ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 ひじきの炒め煮 春雨サラダ
おやつ	もみじ饅頭 お茶	パンケーキ(メープル) レモンティー	カステラ お茶	パウムクーヘン ぶどうジュース	プチケーキ(ショコラ) ミルクティー	どら焼き お茶	焼きドーナツ(豆乳) ミルクティー	ミルク饅頭 お茶
夕食	ご飯 すまし汁 カレイの煮つけ しらたきの炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 すまし汁 さわらの梅焼き 大根のそぼろ煮 春菊のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 茄子の炒り煮 えんどうのくるみ和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の治部煮 ビーフン炒め いんげんのわさび和え	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き 小松菜の煮浸し カリフラワーの香味和え	ご飯 鶏肉の葱味噌焼き えび団子の煮物 アスパラの胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 魚介のバター醤油炒め ふきの炒り煮 菜の花の和え物	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き ほうれん草のさっと煮 長芋の磯辺和え

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝食	さつま芋雑炊 味噌汁 きゅうりの和え物 漬物	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ふりかけ	メロンパン ウインナーのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ベーコンの炒め物 漬物	ストロベリーツイスト 海老のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ささみのソテー ふりかけ	ショコラロール ハムのソテー フルーツ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 ブロッコリーのツナ和え 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 豆腐のたらこ煮 えんどうの和え物	ご飯 パンプキンスープ ミートローフ きのこのソテー マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 ぶりの照り煮 塩きんぴら 小松菜のわさび和え	ご飯 すまし汁 千草焼き じゃがいもの炒め煮 しろなの胡麻和え	☆選択メニュー 肉うどん 又は 卵とじうどん ゆかりご飯(小) 厚揚げの香味醤油・ヨーグルト	ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き さつまいもとレーズン煮 青梗菜の和え物	ご飯 ポタージュ 鶏肉のトマトソース 野菜ソテー サラダ	ご飯 すまし汁 牛肉の甘辛煮 茄子の田楽 きゅうりのマヨ和え
おやつ	せんべい お茶	カスタードシュー レモンティー	黒糖饅頭 お茶	ワッフル 野菜ジュース	チョコクレープ ミルクティー	酒饅頭 お茶	今川焼 お茶	☆誕生日会 桜ロール・コーヒー
夕食	ご飯 すまし汁 肉団子と野菜の煮物 キャベツの炒め物 もやしのおかか和え	ご飯 味噌汁 ほっけの七味焼き 白菜の煮浸し オクラの和え物	ご飯 味噌汁 牛肉の甘辛炒め 大根の煮物 ブロッコリーのポン酢和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 ナムル	ご飯 すまし汁 カレイの彩りあん さつま揚げの煮物 いんげんの生姜和え	ご飯 すまし汁 豚肉の梅肉ソース アスパラの炒め物 二色和え	ご飯 味噌汁 アジフライ 煮奴 えんどうの和風和え	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目炒め ほうれん草の煮浸し 柚子大根