

# 3月月間献立表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	3/1
朝食							丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食							赤飯 蒸し鶏の和風ソース いんげんと桜えびの炒め物 ほうれん草のお浸し おつゆ麩の赤だし
夕食							ごはん 150g タラの煮付け 卵の花 水菜と白菜の和え物
	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	レースンドック ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳	丸ロール かぼちゃサラダ いちごゼリー 牛乳	わかめ粥 豆腐の卵とじ ブドウゼリー 牛乳	レースンドック ポテトサラダ オレンジゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ いちごゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g あじの磯焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の和え物 花麩の味噌汁	ちらし寿司 かぼちゃの味噌マヨ焼き 菜の花の和え物 三色花ゼリー 湯葉の赤だし	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒焼き 白菜の炒め煮 玉子豆腐 じゃが芋の味噌汁	チキンカレー コーンサラダ りんご	ごはん 150g 銀ひらすの西京焼き キャベツの炒め煮 ヨーグルト うずまき麩のすまし汁	ごはん 150g 鶏肉の塩麹焼き 焼きメンチカツ (1/2) 水菜ともやしのごま和え 大根葉の中華スープ	きつねそば 竹輪の磯部揚げ チンゲン菜の辛子マヨ和え
夕食	ごはん 150g 豚肉と野菜の炒め物 カリフラワーの炒め物 フルーツカクテル缶	ごはん 150g 鱈の竜田焼き風 金平ごぼう オクラの生姜和え	ごはん 150g ハンバーグ照り焼きソース ピーマンとじゃこの炒め物 もやしとわかめのごま酢和え	ごはん 150g 赤魚の梅香焼き チンゲン菜の香味炒め 白菜のドレッシング和え	ごはん 150g 肉団子と野菜の煮物 納豆の柚子胡椒バター炒め 大根の塩昆布和え	ごはん 150g 鮭のんにく醤油焼き ピーマンのソテー カリフラワーの錦糸和え	ごはん 150g 豚しゃぶ (温) 蓮根の金平 白菜のゆかり和え
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
朝食	赤かぶ粥 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	レースンドック 野菜の味噌炒め オレンジゼリー 牛乳	卵雑炊 豆腐の生姜煮 いちごゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ ブドウゼリー 牛乳	梅粥 大根とツナの煮物 オレンジゼリー 牛乳	レースンドック ジャーマンポテト いちごゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ ブドウゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g 鱈の塩焼き 納豆草とじゃこの炒め物 人参の酢の物 おつゆ麩の味噌汁	豚丼 ピーマンの甘辛炒め かぼちゃの和え物 花麩のすまし汁	ごはん 150g 鱈の焼き浸し かぼちゃの含め煮 ブロッコリーの和え物 湯葉の味噌汁	ごはん 150g 鶏肉の粕漬焼き 野菜ミニコロッケ キャベツの和風ナムル 玉葱のスープ	ごはん 150g ハンバーグステーキソース 小松菜の炒め物 もやしと水菜のゆかり和え うずまき麩のすまし汁	ごはん 150g 豆腐の中華煮 ブロッコリーのソテー フルーツカクテル缶 わかめの中華スープ	ひじきご飯 赤魚のバター醤油焼き チンゲン菜の煮浸し 人参サラダ かに風味の赤だし
夕食	ごはん 150g 鶏肉の西京焼き かにのふわふわ天 いんげんの和え物	ごはん 150g カレイの昆布茶焼き じゃが芋の含め煮 オクラの和え物	ごはん 150g 豚肉の生姜炒め かに風味シューマイ (2個) チンゲン菜のポン酢和え	ごはん 150g 鱈の照り焼き ほうれん草の炒め煮 カリフラワーのドレ和え	ごはん 150g 銀ひらすの南部焼き 大豆のトマト煮 菜の花の錦糸和え	ごはん 150g 鶏肉の梅香焼き グリーンピースの卵とじ いんげんのマヨ和え	ごはん 150g 豚肉とがんもの煮物 もやしの炒め物 ほうれん草の浅漬け風
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	レースンドック ツナサラダ いちごゼリー 牛乳	青菜雑炊 ほうれん草のソテー ブドウゼリー 牛乳	丸ロール 豆腐の卵とじ オレンジゼリー 牛乳	わかめ粥 かぼちゃサラダ いちごゼリー 牛乳	レースンドック ポテトサラダ ブドウゼリー 牛乳	丸ロール 大根のポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g チキンの香草パン粉焼き ナポリタンスパゲティ 白菜のドレッシング和え クルトンのスープ	ハヤシライス ピーマンのおかか炒め りんご	ごはん 150g カレイの梅香焼き 炒り豆腐 ブロッコリーのワサビ和え 白菜の中華スープ	ごはん 150g 豚カツ 大根と豆腐の昆布茶炒め いんげんのさっぱり和え おつゆ麩の味噌汁	ごはん 150g 鮭のんにく醤油焼き じゃが芋の煮っ転がし 冬瓜のゆかり和え うずまき麩の赤だし	ごはん 150g 鶏肉のレモン風味焼き ごぼうのたらこ炒め オクラの和え物 もやしのすまし汁	焼きうどん風 出し巻き卵 ブロッコリーのナムル
夕食	ごはん 150g 鱈の山椒焼き 菜の花の炒め物 ヨーグルト	ごはん 150g 豚肉のネギ塩炒め じゃが芋の味噌マヨ焼き チンゲン菜の明太子和え	ごはん 150g 鶏肉の柚子胡椒炒め かぶの田楽 キムチのドレッシング和え	ごはん 150g 鱈の利休焼き 小松菜とじゃこの炒め物 水菜ともやしの和え物	ごはん 150g 肉団子の旨煮 チンゲン菜の煮浸し フルーツカクテル缶	ごはん 150g ホキの野菜あん 菜の花の炒め物 人参の和え物	ごはん 150g 豚肉のバーベキューソース ひじき煮 ほうれん草の和え物
	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
朝食	赤かぶ粥 野菜の味噌炒め いちごゼリー 牛乳	レースンドック 焼きビーフン ブドウゼリー 牛乳	卵雑炊 豆腐の生姜煮 オレンジゼリー 牛乳	丸ロール スパゲティサラダ いちごゼリー 牛乳	梅粥 大根とツナの煮物 ブドウゼリー 牛乳	レースンドック ジャーマンポテト オレンジゼリー 牛乳	丸ロール ポトフ オレンジゼリー 牛乳
昼食	ごはん 150g タラのガリタル焼き いんげんの炒め物 カリフラワーのドレ和え おつゆ麩の味噌汁	ごはん 150g 肉団子の中華煮 春巻き オクラのマヨ和え わかめの中華スープ	天むす風ご飯 鱈とキャベツのチャンチャン焼き 焼きクリームコロッケ 菜の花と筍の塩ナムル 水菜ときざみ揚げのすまし汁	鶏そぼろ丼 金平ごぼう いんげんの和え物 もやしの味噌汁	ごはん 150g カレイのハーブ焼き かぼちゃのコンソメ煮 玉子豆腐 わかめのスープ	ごはん 150g 鶏の唐揚げ (3個) チンゲン菜の炒め物 ヨーグルト 花麩のすまし汁	昆布うどん がんもの煮物 ほうれん草の和え物
夕食	ごはん 150g 筑前煮 にんじんしりしり ヨーグルト	ごはん 150g 鱈の香味焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃの和え物	ごはん 150g 鶏肉の五目炒め 和風マカロニソテー 白菜の甘酢和え	ごはん 150g 赤魚の梅乾煮 野菜の昆布茶炒め オクラのドレッシング和え	ごはん 150g 鶏じゃが ブロッコリーの湯葉あんかけ 白菜のドレッシング和え	ごはん 150g 鱈の焼き浸し 切干大根の炒め煮 蓮根のドレッシング和え	ごはん 150g 豚肉と豆腐の旨煮 カリフラワーとソテーの炒め物 ひじきと胡瓜の和え物
	3/30	3/31	4/1	4/2	4/3	4/4	4/5
朝食	赤かぶ粥 しろ菜の卵とじ いちごゼリー 牛乳	レースンドック ツナサラダ ブドウゼリー 牛乳					
昼食	ごはん 150g ハンバーグ和風ソース 小松菜の炒め物 フルーツカクテル缶	ごはん 150g 鱈のカレー風味焼き ピーマンとじゃこの炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え 玉葱のスープ					
夕食	ごはん 150g 鱈の生姜ソース 冬瓜のカニあんかけ いんげんの和え物	ごはん 150g 鶏肉の甘酢漬 ミニかぼちゃコロッケ 白菜の和え物					