

献立表



	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝食	玉子雑炊 里芋の煮物 小松菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のごま和え 味噌汁	クリームエスカルゴ インゲンのサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁	青菜粥 出し巻き玉子 ほうれん草のコーン和え 味噌汁	黒糖ロール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん チンゲン菜の炒め物 豆の佃煮 味噌汁
昼食	ごはん 肉団子の甘酢あん ビーフソテー 青菜のわさび和え 清汁	ふりかけごはん 山菜おろしそば アスパラの白みそ和え	ごはん 鶏の照り焼き がんもの炊き合わせ 白菜の青じそ風味 味噌汁	木の葉丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	ごはん かわいいの南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根のゆず和え 味噌汁	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺炒め インゲンのボン酢和え スープ	ふりかけごはん 梅わかめうどん ほうれん草のお浸し
夕食	ごはん さばの塩焼き 厚揚げそぼろ炒め ブロッコリーの和え 味噌汁	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 じゃこピーマン キャベツのおかか和え スープ	ごはん たらの煮付け 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 豚の焼肉炒め 高野煮 ブロccoliの和風サラダ 清汁	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ スパソテー 菜の花の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグおろしソースがけ 南瓜煮 キャベツサラダ 味噌汁	ごはん 千草焼き ピーマンのツナ炒め カリフラワーの海苔和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	梅粥 ひじき煮 アスパラのコーン和え 味噌汁	ごはん 金時豆佃煮 ほうれん草カニ風味和え 味噌汁	イエローロール マカロニサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 白菜の炒め煮 湯葉と昆布の彩り和え 味噌汁	青菜粥 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	クリームエスカルゴ 小松菜のツナソテー フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根煮 青菜の生姜和え 味噌汁
昼食	ごはん 鯖の味噌煮 金平ごぼう しろ菜のなめたけ和え 清汁	ひなちらし寿司 若竹煮 清汁	ふりかけごはん とんこつ醤油ラーメン 青菜のお浸し	ごはん 肉団子の酢豚風 春雨炒め チンゲン菜の中華和え スープ	ごはん あじの漬け焼き もやしの炒め物 オクラの辛子和え 味噌汁	ごはん コロケ ビーフン炒め スナップエンドウのサラダ スープ	カレーライス ミモザサラダ ゼリー 漬物
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの塩昆布和え スープ	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ ピーマンの甘辛炒め ビーフンサラダ 味噌汁	ごはん たらのムニエル 大根のコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ	ごはん ふくさ卵 里芋の柚子あんかけ アスパラの白みそ和え 清汁	ごはん 豚肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 山菜おろし 味噌汁	ごはん かれいの野菜蒸し いとこ煮 春菊の紅海老和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の山椒焼き ほうれん草ソテー スパゲティサラダ 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	玉子粥 レンコン金平 しろ菜のお浸し 味噌汁	ごはん 肉団子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	イエローロール 冬瓜のコンソメ煮 フルーツ オレンジジュース	ごはん 切干大根煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁	梅粥 豆の佃煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁	黒糖ロール ブロッコリーのソテー フルーツ 牛乳	ごはん じゃが芋そぼろ煮 ほうれん草のコーン和え 味噌汁
昼食	ごはん 揚げ魚のネギソース 厚揚げの味噌炒め チンゲン菜ナムル 味噌汁	炊き込みご飯 豚汁 竹輪の磯辺揚げ ピーマンのおかか和え	ふりかけごはん 柚子そば ブロッコリーのカニカマ和え	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め 菊菜の生姜和え スープ	木の葉丼 アスパラの酢味噌和え 清汁	ごはん あじの梅煮 白菜の紅エビ炒め 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん チキンカツとし ひじき煮 もやしの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 炒り鶏 金時豆佃煮 オクラの梅肉和え 赤だし	ごはん さわらの煮付け ビーフンの炒め物 ほうれん草のポン酢和え 味噌汁	ごはん ジャーマンオムレツ マカロニソテー 小松菜のサラダ スープ	ごはん たらのチーズ焼き 青菜の煮浸し カリフラワードレッシング和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ・デミソース スナップエンドウの炒め物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 南瓜煮 インゲンのわさび和え 味噌汁	ごはん さばの照り焼き 高野の煮物 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 菜の花の湯葉和え 味噌汁	ごはん レンコン金平 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 しろ菜の和え物 味噌汁	梅粥 切干大根煮 青菜の胡麻和え 味噌汁	黒糖ツイスト コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 出し巻き玉子 菜の花のコーン和え 味噌汁
昼食	豚丼 インゲンのドレッシング和え 味噌汁	ごはん ミンチカツ がんも煮 青菜の胡麻和え 清汁	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 茄子の煮浸し 小松菜の辛子和え スープ	ごはん 肉団子の和風スープ煮 マカロニソテー スナッペンどうサラダ 味噌汁	ゆかりごはん 醤油ラーメン チンゲン菜ナムル	ごはん クリームシチュー スパナポリタン 小松菜のドレッシング和え	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨炒め オクラの和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 煮っころがし チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん さわらの梅醤油焼き 炒り豆腐 なめたけおろし 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 ブロッコリーの青じそ風味和え 赤だし	ごはん 鯖の塩焼き こんにゃくの炒め煮 もやしの酢の物 味噌汁	ごはん 豆腐の玉子あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん カレイの照り煮 南瓜煮 カリフラワーの甘酢和え 赤だし	ごはん お好み焼き インゲンサラダ フルーツ 清汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	梅粥 じゃが芋のそぼろ煮 ピーマンの塩昆布和え 味噌汁	ごはん レンコン金平 春菊の和え物 味噌汁	イエローロール ほうれん草のソテー フルーツ オレンジジュース	ごはん 金時豆佃煮 チンゲン菜のおろし和え 味噌汁	青菜粥 里芋煮 アスパラのコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 南瓜煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め ひじき煮 青菜のきのこ和え スープ	ふりかけごはん ミートスパゲティ 南瓜サラダ スープ	ごはん 白身魚フライ 冬瓜のスープ煮 菜の花のサラダ 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん 大根田楽	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリー胡麻マヨ和え 味噌汁	豚肉と野菜の丼 ビーフソテー スープ	ごはん ミートボールシチュー カリフラワーの炒め物 フルーツ
夕食	ごはん たらのタルタル焼き カリフラワーカレーソテー しろ菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐 出し巻き玉子 チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏と大豆の煮物 こんにゃくの甘辛炒め 小松菜の青じそ風味 味噌汁	ごはん 八宝菜 ギョーザ しろ菜の中華和え 味噌汁	ごはん あじの生姜煮 ごぼうの紅エビ炒め 青菜の和え物 赤だし	ごはん ぎせい豆腐 インゲンハム炒め もやしの甘酢和え 味噌汁	ごはん さばのごま焼き 大根の炒め煮 小松菜の辛子和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

献立表



	3月30日(日)	3月31日(月)					
朝食	梅粥 ひじき煮 しろ菜のなめたけ和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁					
昼食	ふりかけごはん 五目うどん 菜の花のゆず和え	ごはん 麻婆豆腐 春雨ソテー ほうれん草の中華和え スープ					
夕食	ごはん トンテキ風炒め じゃが芋の煮っころがし 青菜の湯葉和え 味噌汁	ごはん 照焼きハンバーグ 金時豆佃煮 チンゲン菜のお浸し 味噌汁					

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。