

献立表



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	きのこと粥 出し巻き玉子 青菜の紅エビ和え 味噌汁	ごはん 豆の佃煮 オクラのツナ和え 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 里芋のそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁	青菜粥 ひじき煮 春菊のきのこと和え 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 肉団子 インゲン塩昆布和え 味噌汁
昼食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 茄子の煮浸し チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 煮っころがし 小松菜の辛子和え スープ	ひなちらし寿司 筍の煮物 赤だし	ごはん 八宝菜 ビーフンソテー チンゲン菜ナムル スープ	ゆかりごはん 焼きそば ブロッコリーのサラダ 味噌汁	麻婆丼 インゲンの中華和え スープ	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 おでん ブロッコリーの青じそ風味和え 味噌汁	ごはん さわらのホイル焼き 炒り豆腐 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の和風あんかけ 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 こんにゃくの炒め煮 もやしの酢の物 味噌汁	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 菜の花胡麻和え 赤だし	ごはん 鯖のおろし煮 金平ごぼう カリフラワーの甘酢和え 赤だし	ごはん 千草焼き 切干大根煮 小松菜のおかか和え 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8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	青菜粥 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 菜の花のおかか和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 里芋煮 冷奴 味噌汁	玉子粥 切干大根煮 オクラのカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 ほうれん草のツナ和え 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	ごはん ミートボールシチュー 南瓜サラダ プリン	ごはん ミンチカツ レンコンのスープ煮 ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ぶりかけごはん 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	ごはん 豚肉の焼肉炒め 煮っころがし 菜の花のコーン和え 味噌汁	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー スープ
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 春菊の湯葉和え 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐 じゃが芋のそぼろ炒め チンゲン菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆず胡椒焼き 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 豚肉のボン酢炒め 厚揚げ煮 しろ菜の中華和え 味噌汁	ごはん あじの生姜煮 レンコン金平 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 鶏と野菜の玉子とじ 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15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 インゲンの湯葉和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん 茄子のそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁	玉子粥 里芋のそぼろ煮 青菜の紅エビ和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 豆の佃煮 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁
昼食	ごはん ポークチャップ がんも煮 レンコンのサラダ 味噌汁	ごはん トンカツ スパナポリタン ピーマンのおかか和え スープ	ごはん クリームシチュー ブロッコリーのサラダ プリン	ふりかけごはん 味噌ラーメン オクラの中華和え	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじき煮 カリフラワーサラダ 味噌汁	木の葉丼 レンコンの甘酢和え 清汁	ごはん 白身魚フライ ピーマンのソテー キャベツのコーン和え スープ
夕食	ごはん 豆腐の五目あんかけ 春雨炒め 小松菜の柚子風味 味噌汁	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん ふくさ卵 切干大根煮 菜の花のドレ和え 味噌汁	ごはん あじの幽庵焼き 高野の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 小松菜の梅肉和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ 大根の和風あんかけ 菊菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 筑前煮 玉子炒め 梅和え 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22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	粥(塩昆布) 茄子のそぼろ煮 加ワワ-のカニカマ和え 味噌汁	ごはん ひじき煮 春菊の和え物 味噌汁	丸ロール ほうれん草のソテー フルーツ リンゴジュース	ごはん 里芋煮 チンゲン菜の紅エビ和え 味噌汁	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	ごはん 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 味噌汁
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフソテー 小松菜のわさび和え 清汁	ごはん 鶏の照り焼き がんも炊き合わせ もやしの青じそ風味 味噌汁	そぼろとじ丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	ごはん かれのい南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺炒め インゲンの和え物 味噌汁	ふりかけごはん きつねうどん 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 インゲンのマヨネーズ和え 味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 しろ菜の煮浸し 大根のおかか和え スープ	ごはん たら煮付け 平天の甘辛炒め 春雨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 肉豆腐 スパソテー 菜の花のゆず和え 味噌汁	ごはん 鶏のパン粉焼き 南瓜煮 青菜のドレ和え 味噌汁	ごはん かに玉 ピーマンとツナの炒め物 カリフラワーのポン酢和え 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29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝食	粥(塩昆布) ひじき煮 大根のおかか和え 味噌汁 	ごはん 里芋煮 ほうれん草の青じそ風味 味噌汁	イエローロール コールスローサラダ フルーツ オレンジジュース 				
昼食	ごはん アジフライ レンコンの甘辛炒め しろ菜のなめたけ和え 清汁	ちらし寿司 煮っころがし 赤だし 	豚丼 小松菜のコーン和え 味噌汁				
夕食	ごはん 鶏の中華風照り焼き シューマイ オクラの梅和え スープ 	ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 白菜煮浸し ビーフンサラダ 清汁	ごはん たらのムニエル カリフラワーのコンソメ煮 インゲンのドレッシング和え スープ 				

※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。