

2025年 3月 献立表 [常食]

						1(土)	2(日)
朝食						米飯 味噌汁(なす) 五目厚焼たまご 漬物 牛乳	ロールパン コンスープ ミートボール フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食						赤飯 味噌汁(しめじ) 鮭のタルタル焼き 白菜の煮物 竹の子のくみみえ	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 きのこ炒め 春雨サラダ
昼間食						酒まんじゅう	杏仁豆腐
夕食						米飯 味噌汁(じゃがいも) 豚肉と野菜の炒め物 しゅうまい 菜の花の和え物	米飯 味噌汁(ごぼう) ほっけの磯辺焼き ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ
	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
朝食	米飯 味噌汁(まいたけ) 青梗菜の煮浸し 佃煮(梅びしお) 牛乳	米飯 味噌汁(しめじ) 切干大根の煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) さつまいもの煮物 漬物 牛乳	なめし雑炊 味噌汁(なす) がんも煮 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) 野菜金平 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも) 冬瓜と揚げの煮物 漬物 牛乳	ぶどうパン コンスープ はんぺんバター炒め フルーツ(洋梨缶) 牛乳
昼食	ちらし寿司 すまし汁(えのき) 茶碗蒸し フルーツ (バナナ)	米飯 豆腐スープ 鶏のから揚げ 菜の花の和え物 フルーチェ(ぶどう)	ゆかりご飯 肉うどん 五目煮 フルーツ(黄桃缶)	カレーライス 花サラダ フルーツヨーグルト 漬物	米飯 味噌汁(さつまいも) さばの塩焼き 白菜の卵とじ きのこサラダ	米飯 スープ(もやし) 八宝菜 里芋の味噌煮 春雨サラダ	米飯 コンソメスープ 若鶏のトマトソースかけ じゃがいも煮 マカロニサラダ
昼間食	ひなあられ	オレンジゼリー	えらべるおやつ	キャラメルコーン	いちごプリン	エクレア	バームクーヘン
夕食	米飯 味噌汁(里芋) 豚肉のおろし煮 ピーマン炒め ほうれん草サラダ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) さごしの煮つけ 高菜炒め さつまいもサラダ	米飯 味噌汁(たまねぎ) 魚のさざれ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ	米飯 味噌汁(大根) 松風焼き 大豆のトマト煮 オクラの和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) 白身魚の香り蒸し なすと厚揚げの炒め物 もずくの酢の物	米飯 すまし汁(小松菜) 鶏の塩麹蒸し しゅうまい カニカマサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) カレイのしそ焼き 南瓜のクリーム煮 もやしのごま酢和え
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
朝食	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 卵とじ のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 白菜のクリーム煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(青梗菜) 厚焼き卵 漬物 牛乳	梅雑炊 味噌汁(なす) 小松菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) 大根とツナのコンソメ煮 漬物 牛乳	クリームパン オニオンスープ ほうれん草と海老のソテー フルーツ(パイナップル) 牛乳
昼食	米飯 きつねそば なすと豚肉の炒め物 プリン	コーンピラフ クリームシチュー 野菜サラダ フルーツポンチ	山菜ちらし 赤だし(あさり) 厚揚げ煮 フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁(豆腐) 豚キムチ ほうれん草ソテー 長芋の和え物	米飯 味噌汁(しめじ) 豚肉の塩麹焼き さつま芋とりんごの煮物 カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(さつまいも) メバルの照り焼き 炒り豆腐 竹の子と青菜の和え物	シーフードカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト 漬物
昼間食	ピーチゼリー	田舎まんじゅう	えらべるおやつ	やわらかおかし	青りんごゼリー	ミニケーキ	パンケーキ
夕食	米飯 味噌汁(大根) ハンバーグ 大豆煮 高野豆腐のごま和え	米飯 すまし汁(ほうれん草) 赤魚の西京焼き 五目炒め さつまあげときのこの旨煮	米飯 味噌汁(ごぼう) 蒸し鶏の野菜あんかけ 菜の花炒め オクラの梅和え	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ほっけのバター照り焼き ちくわの煮物 ポテトサラダ	米飯 味噌汁(もやし) たらちのチーズ焼き 白菜の炒り煮 オクラと長芋の和え物	米飯 味噌汁(えのき) 牛肉のおろしかけ 金平れんこん スパサラダ	米飯 すまし汁(小松菜) 白身魚の塩たれあんかけ かぼちゃソテー もやしの酢の物
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
朝食	米飯 味噌汁(白菜) 五目きんちゃく煮 佃煮(ゆずみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜) ピーマン当座煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) たまねぎとさつま揚げの煮物 漬物 牛乳	雑炊 味噌汁(たまねぎ) ワインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ) 大根のおかか煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし) さつまいもの煮物 漬物 牛乳	ロールパン コンスープ スクランブルエッグ フルーツ(白桃缶) 牛乳
昼食	ピビンパ丼 卵スープ 春巻き フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(小松菜) エビチリ じゃが芋のツナ煮 わかめの酢味噌和え	米飯 コンソメスープ 甘辛照り焼きチキン もやし炒め 青梗菜のなめ茸和え	ポークカレー きのこのマヨサラダ 杏仁豆腐 漬物	《リクエストメニュー》 カツとじ丼 味噌汁(ほうれん草) ピーマン和え フルーツ (パイナップル)	米飯 けんちん汁 白身魚フライ なすの味噌炒め ポテトサラダ	米飯 すまし汁(まいたけ) 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 なます
昼間食	プリン	サッポロポテト	えらべるおやつ	雪の宿	メープルブチケーキ	抹茶まんじゅう	マスカットゼリー
夕食	米飯 味噌汁(大根) たらちの香味焼き なすの揚げ煮 春雨サラダ	米飯 すまし汁(しめじ) 豚肉の味噌炒め 昆布煮 春菊の胡麻マヨネーズ和え	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の煮つけ 炒り卵かにあんかけ 長芋のわさび和え	米飯 味噌汁(あさり) 豚肉のガーリック焼き エビと枝豆の炒め物 春菊の和え物	米飯 すまし汁(えのき) 鯖の味噌煮 ごぼうの金平 大根サラダ	米飯 ミネストローネ 煮込みハンバーグ 花きサラダ かぼちゃの煮物	米飯 味噌汁(里芋) ジャーマンオムレツ こんにやくのごま炒め 漬物盛り合わせ
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋) ポークビーンズ 佃煮(たいみそ) 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) がんも煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 小松菜と厚揚げの中華煮 漬物 牛乳	雑炊 味噌汁(大根) 白菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 五目きんちゃく煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(ごぼう) 里芋の煮物 漬物 牛乳	レーズンパン コンソメスープ ミートボール フルーツ(みかん缶) 牛乳
昼食	わかめご飯 塩タンメン 野菜しゅうまい いちごプリン	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツヨーグルト 漬物	炊き込みご飯 味噌汁(なす) ホッケの塩焼き 里芋のこってり煮 キャベツの昆布和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 油淋鶏 大根とツナのコンソメ煮 フルーツポンチ	親子丼 味噌汁(ほうれん草) ごぼうのしぐれ煮 フルーツ(リンゴ缶)	米飯 すまし汁(小松菜) エビマヨ 厚揚げ煮 オクラの梅和え	米飯 すまし汁(たまねぎ) さばの梅煮 冬瓜の吉野煮 春菊の和え物
昼間食	どら焼き	エクレア(いちご)	えらべるおやつ	かつぱえびせん	ハバロア	和のパンケーキ(抹茶)	黒糖まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜) 鶏肉のボン酢炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物	米飯 味噌汁(まいたけ) 鶏ひき肉の柳川風 味噌おでん マカロニサラダ	米飯 味噌汁(白菜) 鶏の梅香焼き きのこ炒め カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁(しいたけ) さごしの幽庵焼き ピーマン炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(なす) 豚肉のおろしかけ ピーマン炒め とろろいも	米飯 味噌汁(豆腐) カレイの中華蒸し 冬瓜のそぼろ煮 春雨サラダ	米飯 味噌汁(もやし) 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ 豆苗の炒め物
	31(月)						
朝食	米飯 味噌汁(なす) 玉葱と麩の甘辛煮 佃煮 牛乳						
昼食	《お花見弁当》 筍ご飯・すまし汁(花麩) 鶏の照り焼き 筑前煮 春菊のかか和え フルーツ(苺)						
昼間食	バームクーヘン						
夕食	米飯 味噌汁(さつまいも) カニ玉あんかけ ぜんまいの炒り煮 三色和え						

3月献立表
3日 ひな祭り
21日 リクエストメニュー
31日 お花見弁当

