



3 月 の 献 立



※食材の調達状況等により献立を変更させていただく場合があります。
※()は麺類、ソフト、ミキサー食のメニューとなります。

	01日(日)	02日(月)	03日(火)	04日(水)	05日(木)	06日(金)	07日(土)
朝	スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) 牛乳 じゃがいもポタージュ ロールパン	魚肉ソーセージのソテー 白菜の浅漬け風 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(大根菜・わかめ) 米飯(150g)	里芋のそぼろ煮 大根の和風和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	ハムと野菜の炒め物 ナスとしめじのおかか和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(カイワレ・とろろ昆布) 米飯(150g)	肉団子の煮物 菜の花の辛子和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・大根) 米飯(150g)	京風たまご焼き ひじきのサラダ 牛乳 梅びしお 味噌汁(玉葱・ほうれん草) 米飯(150g)	豚肉と冬瓜の煮物 白菜の漬物和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(三つ葉・麩) 米飯(150g)
昼	タラのカレームニエル さつま芋の甘煮 春雨サラダ 味噌汁(なす・えのき) 米飯(150g)	みそラーメン ブロックと蒸し鶏のサラダ ピーチゼリー	鮭のちらし寿司 和風きのこ和え 炊き合わせ 清汁(あさり・菜の花)	赤魚の竜田焼き じゃが芋ののり塩バター 蒲鉾とわかめのぬた和え 清汁(葉大根・冬瓜) 米飯(150g)	干草焼き 冬瓜とベーコンのソテー もやしのナムル コンソメスープ(玉葱・アスパラ) 米飯(150g)	シーフードカレー ツナサラダ 福神漬・らっきょう スープ(小松菜・コーン)	鯖のゆず胡椒焼き 五目豆 フルーツミックス 清汁(大根・かいわれ) 梅こぶ御飯(150g)
同 2	バームクーヘン	人形焼き	ひなあられ	ミルククリームせんべい	あんドーナツ	手作りプリン	マドレーヌ
夕	豚肉の生姜焼き 大根の旨煮 味噌汁(なめこ・ねぎ) 米飯(150g)	鯖の西京焼き 温やっこ フルーツ(バナナ) 味噌汁(エノキ・青梗菜) 米飯(150g)	豆腐チャンプル 白菜としらたきの中華煮 りんごのコンポート 米飯(150g)	アジフライ サツマアゲとピーマンの味噌炒め フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	豚肉のしぐれ煮 切干大根 洋梨のコンポート 米飯(150g)	ぶりの照り焼き 卵の花炒め フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	蒸し豚おろしソース 厚揚げのエビチリ風 春菊のお浸し 米飯(150g)
	08日(日)	09日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
朝	スペイン風オムレツ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 グリーンピースのポタージュ 食パン	シューマイ 菜の花のおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(エノキ・青梗菜) 米飯(150g)	ミートボール甘酢ソース 大根の柚子和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(ホウレンソウ・小町麩) 米飯(150g)	納豆 さつま揚げの生姜炒め 牛乳 味噌汁(なめこ・大根菜) 米飯(150g)	なすのそぼろ煮 胡瓜の酢の物 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(菜の花・厚揚げ) 米飯(150g)	豆腐とエビのどろみ炒め かぶのゆかり和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(もや・いんげん) 米飯(150g)	鶏と大根の中華煮 ほうれん草の胡麻和え 牛乳 ねぎみそ 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)
昼	ガバオライス風 ビーフン炒め 杏仁豆腐 わかめスープ	チキン南蛮 インゲンの味噌炒め 海老とキャベツのサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 米飯(150g)	タラのガーリックバターソース 茄子のソテー ささみのマリネ ポテトチャウダー クワッサン	蒸し鶏バンバンジーソース 里芋の煮ころがし ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁(卵・ねぎ) 米飯(150g)	カレイの煮つけ きくらげと卵の中華炒め 白菜の梅和え 味噌汁(花麩・絹さや) 米飯(150g)	ボンゴレパスタ カボナータ スイートポテト風 野菜スープ(スナップ・コーン)	白身魚の粒マスタード焼 ハムと野菜のソテー フルーツ(マンゴー) コンソメスープ(大根・しいたけ) 米飯(150g)
同 2	せんべい(ぼたぼた焼き)	チョコバウム	ミニたい焼き	リングドーナツ	吹雪まんじゅう	今川焼き(カスタード)	人形焼き
夕	鮭の香草焼き がんもの煮物 清汁(とろろ・ナルト) 米飯(150g)	赤魚のみりん漬け焼き 切り昆布の煮物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(貝割れ・トロロ昆布) 米飯(150g)	鶏肉と白菜のポン酢煮 魚肉ソーセージとキャベツのソテー フルーツ(ぶどう缶) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 冬瓜のゆずみそかけ フルーツヨーグルト 炊き込みご飯(150g)	フーチャンプル 人参しりしり フルーツ(洋梨缶) 米飯(150g)	鯖のオニオンソース キャベツと海老団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	肉じゃが キャベツとわかめの酢の物 清汁(麩・みつば) 米飯(150g)
	15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
朝	小松菜とベーコンのたまご炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳 クラムチャウダー ロールパン	つくねのちゃんこ風 菜の花のしらす和え 牛乳 鮭ふりかけ 味噌汁(玉葱・絹さや) 米飯(150g)	小町麩チャンプル かぶのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(春菊・わかめ) 米飯(150g)	さんまの生姜煮 白菜の浅漬け風 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(にら・花麩) 米飯(150g)	けんちん煮 インゲンのごま和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(ホウレン草・玉葱) 米飯(150g)	照り焼きつくね さつま芋サラダ 牛乳 のり佃煮 味噌汁(青梗菜・ねぎ) 米飯(150g)	おでん風煮 春菊の柚子香和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(えのき・万葱) 米飯(150g)
昼	ハヤシライス 福神漬 マカロニサラダ コンソメスープ(人参・インゲン)	鶏の唐揚げ 中華風煮奴 もやしのゆかり和え 味噌汁(貝割れ・トロロ昆布) 米飯(150g)	赤魚の香味ソースかけ 春雨の炒め物 キャベツのおかか和え 味噌汁(わかめ・豆腐) 米飯(150g)	深川飯 とり天 水ようかん 味噌汁(万能ねぎ・板麩)	ポトフ コールスローサラダ ぶどうゼリー ピザトースト	麻婆豆腐 冬瓜とエビの中華ソテー トマトの和え物 味噌汁(しめじ・大根菜) 米飯(150g)	ほっけの塩焼き 里芋の塩炒め 洋梨のコンポート 味噌汁(卵・みつば) 五目御飯
同 2	イチゴババロア	ぼたぼた焼き	スイスバウム	クレープ	サラダせんべい	どらやき	リングドーナツ
夕	アジの塩こうじ焼き がんもの含め煮 春雨マヨサラダ 米飯(150g)	鮭の山椒焼き 金平大根 フルーツ(バナナ) 味噌汁(みかん缶) 米飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め 茄子の田楽 りんごのコンポート 米飯(150g)	白身フライ(高菜タルタルソース) ほうれん草のカレーソテー フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	鶏肉のチリソース ひじきと大豆の煮付け フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	赤魚の梅ソースかけ かぼちゃのそぼろあんかけ フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	鶏と厚揚げの照り焼き 切り昆布の煮付け 味噌汁(サツマイ・玉葱) 米飯(150g)
	22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
朝	ウインナーソテー フルーツ(マンゴー) 牛乳 コンソメスープ(アスパラ・コーン) ロールパン	豚肉と里芋の煮物 ナスとしめじのおかか和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	つくねとオクラの塩煮 なめたけおろし 牛乳 味噌汁(テンゲン菜・椎茸) 米飯(150g)	がんもの含め煮 とろろ芋 牛乳 味噌汁(玉葱・菜の花) 米飯(150g)	和風麻婆豆腐 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(えのき・小松菜) 米飯(150g)	小町麩チャンプル もやしのザーサイ和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(なめこ・青梗菜) 米飯(150g)	厚揚げのオイスター炒め 菜の花の胡麻和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(麩・キヌサヤ) 米飯(150g)
昼	鮭のマヨネーズ焼き ナスのオイスター炒め マカロニサラダ 味噌汁(大根・インゲン) 米飯(150g)	鶏肉のディアボロ風 ブロックとエビのアーリオオーリオ 野菜のマリネ タマネギのズッパ 米飯(150g)	キーマカレー 福神漬 ズッキーニとツナのサラダ コンソメスープ(ベーコン・白菜) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 春雨とたまごの炒め物 キャベツのゆかり和え 清汁(麩・みつば) 米飯(150g)	塩豚うどん 蓮根とちくわの青のり炒め 海藻サラダ	チキンソテーサルサソース 白菜と海老団子の中華煮 抹茶ババロア 清汁(トロロ昆布・みつば) 米飯(150g)	三色丼 金平大根 フルーツ(オレンジ) わかめスープ(わかめ・万葱) 米飯(150g)
同 2	もみじまんじゅう	おかき	ココアプリン	バームクーヘン	人形焼き	雪の宿	コーヒーゼリー
夕	蒸し豚の酢味噌がけ 蓮根の和風炒め もやしのナムル 米飯(150g)	鯖の西京焼き さつま揚げとにらの炒め物 フルーツ(白桃缶) 米飯(150g)	カレイの照り焼き 冬瓜とさつま芋の煮物 りんごのコンポート 米飯(150g)	チンジャオロース 大根とはんぺんの中華煮 フルーツミックス 米飯(150g)	クリームコロッケ 生揚げの含め煮 米飯(150g) フルーツ(黄桃缶)	豚肉の生姜焼き 卵の花炒め フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	鮭のムニエル ブロックと豚のコンソメ煮 ヨーグルト 米飯(150g)
	29日(日)	30日(月)	31日(火)	 <div data-bbox="1102 2389 1543 2745" style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>【平均栄養価】</p> <p>エネルギー 1,426Kcal</p> <p>たんぱく質 55.9g</p> <p>脂質 36.7g</p> <p>炭水化物 229.0g</p> </div> <div data-bbox="1564 2478 1942 2686" style="border: 2px solid red; padding: 10px; display: inline-block; margin-left: 20px;"> <p>【3月行事食】</p> <p>3月3日昼</p> <p>ひな祭り</p> </div>			
朝	卵とキャベツのソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳 野菜スープ(コーン・たまね) あんぱん	つみれの煮物 たぬき豆腐 牛乳 のり佃煮 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	納豆 オクラのおかかポン酢和え 牛乳 味噌汁(玉葱・油揚げ) 米飯(150g)				
昼	赤魚の煮付け ほうれんと厚揚げの炒め物 蒲鉾とわかめのぬた和え 味噌汁(椎茸・玉葱) 米飯(150g)	ブラウンシチュー コールスローサラダ コンソメスープ(玉葱・アスパラ) 食パン	焼きそば 鶏の塩昆布炒め ぶどうゼリー 中華スープ(ネギ・ゴホウ)				
同 2	黒糖ロールケーキ	ヨーグルトケーキ	人形焼き				
夕	鶏肉と蓮根のうま煮 白滝の炒めもの 味噌汁(ホウレンソウ・なめこ) 米飯(150g)	煮込みハンバーグ 春雨の旨煮 フルーツ(みかん缶) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 もやし・ベーコンのソテー 洋梨のコンポート 米飯(150g)				

朝							
昼							
同 2							
夕							