



# 3月メニュー表



\* 天候、配送状況等により献立内容が変更となる事があります

	月 3/31	火	水	木	金	土 1	日 2
朝食	ごはん 味噌汁(豆腐) ちくわの炒り煮 ほうれん草のなめたけ和え さくら漬け 牛乳					ゆかりごはん 味噌汁(茄子) さつま芋の煮物 オクラの辛子和え 牛乳	焼きそばパン オニオンスープ ほうれん草とベーコンバター コーヒー牛乳
昼食	ごはん とんかつ (ソース又はカレー) 酢の物 白菜漬け 黄桃缶					ごはん スペイン風オムレツ ホワイトソースかけ マカロニサラダ 肉団子のコンソメ煮 マンゴープリン	ごはん ミックスフライ ごぼうの炒り煮 貝たくさん味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉のみぞれボン酢和え かぶのべっこう煮 すまし汁					ごはん 豆腐のピリ辛そぼろあんかけ 小松菜とハムの和え物 味噌汁(えのき)	ごはん 鶏肉の照焼 白菜のおかか和え 味噌汁(なめこ)
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ごはん 味噌汁(南瓜) ひじきと大豆の煮物 インゲンのごま和え のりの佃煮 牛乳	玉子サンド コンソメスープ ナポリタン 牛乳	ごはん 味噌汁(麩) ソフトいなりの含め煮 菜花のお浸し ふりかけ(のりたまご) 牛乳	ごはん 味噌汁(大根) えび団子の煮物 キャベツのピーナツ和え ふりかけ(さけ) 牛乳	ごはん 味噌汁(えのき) 角心の煮物 ごぼうサラダ 鯛みそ 牛乳	ごはん 味噌汁(冬瓜) 鶏レバーの甘辛煮 カリフラワーの生姜和え ふりかけ(うめしそ) 牛乳	レーズン食パン パンプキンポタージュ カレー炒め スパゲッティーサラダ 牛乳
昼食	菜花チラシ 厚揚げと筍の煮物 ぬた 茶碗蒸し ひな祭りデザート	あさりの炊き込みご飯 さばの塩焼き 金平こんにゃく 味噌汁(えのき)	オムライス ソーセージサラダ オニオンスープ フルーツカクテル	そばめし メンチカツ コンソメスープ フルーチェ(オレンジ)	ごはん 鶏肉の塩ネギだれ かぼちゃの煮付 味噌汁(豆腐) バナナ	ごはん 鮭のバタームニエル ポテトサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん 豚肉の角煮 キャベツのソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁
夕食	ごはん あじの南蛮漬け 切干大根の煮物 味噌汁(ほうれん草)	ごはん 回鍋肉 中華和え ワカメスープ	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 玉子スープ	ごはん 赤魚の竜田焼き 里芋と豚肉の煮付 味噌汁(あげ)	ごはん しゃぶしゃぶ風煮 ツナサラダ すまし汁(かまぼこ)	ごはん 親子煮 小松菜ときのこの和え物 すまし汁	ごはん 白身魚のピカタ マカロニサラダ コンソメスープ
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ごはん 味噌汁(白菜) 目玉焼き ブロッコリーサラダ ふりかけ(のりかつお) 牛乳	ごはん 味噌汁(玉葱) ちくわの炒り煮 もやしとツナの和え物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ) 冬瓜のくず煮 しめじの梅肉和え さくら漬け 牛乳	ごはん 味噌汁(あさり) つくね団子の照り煮 ごぼうサラダ 青しその実漬け 牛乳	ごはん 味噌汁(麩) 五目豆煮 白菜のゆかり和え ふりかけ(のりたまご) 牛乳	ごはん 味噌汁(小松菜) イカボールの旨煮 ブロッコリーのごま和え しば漬け 牛乳	パン2種 コンソメスープ ウインナー炒め カニカマサラダ 牛乳
昼食	ごはん 白身魚のタルタル風 マヨネーズ焼 ぜんまい煮付 胡瓜の酢の物 すまし汁	ごはん A: 鶏肉のチリソース炒め B: 白身魚のチリソース炒め 中華サラダ 味噌汁(椎茸) いちごゼリー	ごはん 豚肉の山賊焼き レンコン炒め煮 味噌汁(じゃが芋) みかん缶	ごはん さばのみりん焼き 厚揚げの煮物 酢の物(もやし) すまし汁(かまぼこ)	麦ごはん 油淋鶏 レンコン炒め とろろ汁	ハヤシライス コロケ ツナサラダ パイン缶	ごはん 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ 味噌汁(玉葱) 青りんごゼリー
夕食	ごはん 豚肉スタミナ炒め 青梗菜ナムル 中華スープ	ごはん タラのカレームニエル インゲンのピーナツ和え ミネストローネ風スープ	ごはん かに玉あんかけ かぼちゃの煮付 味噌汁(ほうれん草)	ごはん ハンバーグ 温野菜サラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚のつけ焼き 糸こんにゃくの炒り煮 味噌汁(しいたけ)	ごはん 八宝菜 青菜のお浸し 中華スープ	ごはん タラのマスタードソース 金平ごぼう オクラのおかか和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ごはん 味噌汁(なめこ) さつま揚げの煮付 青梗菜の和え物 ふりかけ(たらこ) 牛乳	小倉パン オニオンスープ ブロッコリーとベーコンのソテー ポテトサラダ 牛乳	ごはん 味噌汁(えのき) ほうれん草炒め インゲンのお浸し のりの佃煮 コーヒー牛乳	ごはん 味噌汁(菜花) 厚揚げの煮物 青菜の辛子和え さくら漬け 牛乳	鮭ワカメごはん 味噌汁(茄子) じゃが芋の煮物 カリフラワーのおかか和え 牛乳	ごはん 味噌汁(大根) 小松菜のツナ煮 炒りうの花 梅びしお 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草とベーコン炒め 卵サラダ りんごジャム 牛乳
昼食	ごはん ホキの照焼 ひじきの煮物 すまし汁(青菜) 洋梨缶	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め オクラの梅肉和え 吉野汁 ヨーグルト	ごはん 蒸し魚のボン酢かけ(ホキ) 長芋の白煮 野菜サラダ 味噌汁(冬瓜)	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうの炒り煮 味噌汁(わかめ) フルーツポンチ	ごはん半分 卵あんかけうどん ちくわの磯部揚げ わかめの和え物 黄桃缶	ごはん トンテキ オクラのごま和え 豚汁 桃ゼリー	ごはん 鶏肉のレモンあん 胡瓜の和え物 味噌汁(豆腐) フルーチェ(いちご)
夕食	ごはん ミートローフ スパゲッティーサラダ コンソメスープ	ごはん 白身魚の梅しょうゆ焼き 里芋の煮付 すまし汁	ごはん 鶏肉の甘酢あん 筑前煮 味噌汁(豆腐)	ごはん オムレツのトマトソースかけ 肉団子のコンソメ煮 ポタージュスープ	ごはん 鶏肉の香味野菜ソース 青菜のソテー マカロニスープ	ごはん アクアパッツァ風 人参とツナの和え物 白菜のスープ	ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ ワカメスープ
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ごはん 味噌汁(玉葱) 高野豆腐の煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ(たらこ) 牛乳	ごはん 味噌汁(冬瓜) 茄子の煮物 白菜の青じそ和え のりの佃煮 牛乳	ごはん 味噌汁(じゃが芋) ピーマンのツナ煮 うの花サラダ ふりかけ(のりたまご) 牛乳	ごはん 味噌汁(なめこ) 野菜つみれの煮物 オクラの塩昆布和え ふりかけ(うめしそ) 牛乳	ごはん 味噌汁(キャベツ) かぶの煮付 鶏レバーの甘辛煮 鯛みそ 牛乳	ごはん 味噌汁(菜花) 焼豆腐の旨煮 アスパラのお浸し つぼ漬け 牛乳	シュガートースト コーンポタージュ プレーンオムレツ ドレッシング和え 牛乳
昼食	ごはん あじの塩焼き もやしのごま酢和え 味噌汁(青梗菜) バナナ	シーフードカレー 漬物 (福神漬け、らっきょう漬け) ブロッコリーのサラダ ヨーグルト和え	ごはん A: タラの唐揚げ B: とり天 胡瓜とトマトの土佐和え 味噌汁(青梗菜) ぶどうゼリー	ごはん お好み焼き 里芋の柚子味噌かけ 小松菜のお浸し パイン缶	生姜ごはん メバルの煮付 レンコン炒め 青菜のお浸し 味噌汁(さつま芋)	ごはん 韓国風焼き肉 ツナサラダ ワカメスープ いちごゼリー	ごはん あじフライ 半平の甘辛煮 若竹汁 オレンジ
夕食	ごはん 豚肉のピカタ じゃが芋の炒め物 味噌汁(しめじ)	ごはん 鶏つくね 根菜の煮物 二色なます	ごはん 豆腐の肉味噌かけ 切干大根の和え物 すまし汁	ごはん 白身魚の味噌漬け焼き 春雨の中華和え ワンタンスープ	ごはん 中華風卵炒め 大根のそぼろ煮 味噌汁(白菜)	ごはん ホキの幽庵焼き 金平ごぼう けんちん汁	ごはん 肉団子と野菜の甘酢あん 小松菜の錦糸和え すまし汁(花ふ)