



# 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 3/30	火 3/31	水	木	金	土	日 1				
朝食	ごはん 高野豆腐の煮物 なます ふりかけ 味噌汁	ごはん こんにゃくの甘辛炒め 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁						黒糖ロール ハムステーキ コーンクリームスープ			
昼食	ごはん 麻婆茄子 えび焼売 春雨サラダ 吸い物	ごはん 照り焼きチキン 山芋の煮物 野菜の辛子あえ 味噌汁									ごはん ポークビーンズ キャベツのガーリックソテー 野菜サラダ 吸い物
夕食	ごはん ハムカツ 冬瓜と枝豆のあんかけ トマトの香味和え 豚汁	ごはん 銀ヒラスの煮付け ぜんまいの炒め煮 玉ねぎのおかか和え 味噌汁									ごはん みなみかごますの漬け焼き 里芋の煮物 菜の花の辛子あえ 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8				
朝食	ごはん 焼きはんぺん ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん 白身魚の梅風味 金平ごぼう のり佃煮 味噌汁	ごはん きのこのスクランブルエッグ しろ花豆 おかか 味噌汁	ごはん パプリカの炒め物 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 竹輪の煮物 金時豆 ごま塩 味噌汁	ごはん 山芋焼き 彩り酢の物 ふりかけ 味噌汁	クロワッサン ふんわりハンバーグ オニオンコンソメスープ				
昼食	ごはん さばの味噌煮 揚げ出し豆腐 インゲンの胡麻和え 味噌汁	雑ちらし寿司 春の炊き合わせ 吸い物 【ひな祭りメニュー】	手作りカレー サラダ コンソメスープ プリン	ごはん 麻婆豆腐 焼き餃子 ミックスマムル 春雨スープ	ごはん 豚テキ 冬瓜の煮物 カリフラワーの甘酢漬 味噌汁	ごはん たらのピカタ きのこのパスタ 温野菜サラダ 吸い物	鶏そぼろ丼 切干大根の煮物 トマトの大葉和え 味噌汁				
夕食	ごはん 鶏肉のマヨ炒め カリフラワーの洋風煮 パプリカサラダ 吸い物	ごはん 肉だんごのクリームシチュー チンゲン菜のソテー トマトのマリネ	ごはん あじの香味焼き ふきの煮物 大根とハムの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉と菜の花の親子煮 こんにゃくの炒め物 胡瓜のゆかり和え 味噌汁	ごはん 海鮮野菜炒め 南瓜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のゆずこしょう炒め 若竹煮 小松菜のお浸し 味噌汁	ごはん 揚げ豆腐(和風あんかけ) ツナとワカメの炒め物 キャベツのドレッシング和え 味噌汁				
	9	10	11	12	13	14	15				
朝食	ごはん 二色炒め じゃが芋のコーンクリーム煮 磯しくれ 味噌汁	ごはん 目玉焼き ふきの煮物 漬物 味噌汁	ごはん 里芋の煮物 うの花 ふりかけ 味噌汁 【青森県ご当地メニュー】	ごはん 赤魚の塩焼き たけのこの煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん ハッシュポテト なます のり佃煮 味噌汁	ごはん 角天の煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	レーズンロール カリフラワーソテー ポタージュスープ				
昼食	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ 福神漬	ごはん えびフライ マカロニソテー カラフルサラダ 吸い物	ごはん 十和田バラ焼き風(牛肉) 人参と糸こんにゃくの炒め物 トマトとオクラの和え物 吸い物	ごはん半量 焼きそば 焼売 豆とハムのサラダ 味噌汁	ごはん メバルの煮付け 金平ごぼう ピーマンのだし浸し 味噌汁	ごはん 八宝菜 春巻 カニカマと胡瓜の和え物 ワカメスープ	ごはん さわらの味噌マヨ焼き チンゲン菜の煮物 なめ茸和え 味噌汁				
夕食	ごはん カレイの春野菜蒸し ピーマンと厚揚げの炒め物 たたき胡瓜 味噌汁	ごはん カリカリじゃが芋と鶏肉の炒め物 がんもの煮物 インゲンの梅和え 味噌汁	ごはん ぶりステーキ ひじきの煮物 和風サラダ 味噌汁	ごはん 貝だくさん玉子焼き 高野豆腐の煮物 竹輪の酢みそ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛炒め 茄子の煮物 小松菜としらすの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚のムニエル ロールキャベツ オニオンサラダ 吸い物	ごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 すり身海苔巻き オクラの白和え 味噌汁				
	16	17	18	19	20	21	22				
朝食	ごはん 玉子とし 金時豆 ごま塩 味噌汁	ごはん 大豆の炒め物 ひじきの煮物 味の花 味噌汁	ごはん はんぺんの煮物 彩り酢の物 たいみそ 味噌汁	ごはん ソーセージ炒め ごぼうのうま煮 漬物 味噌汁	ごはん カレイのみりん焼き 切干大根の煮物 ふりかけ 味噌汁	ごはん 冬瓜の煮物 紅あずまサラダ ふりかけ 味噌汁	ツナサラダパン インゲンのソテー コーンクリームスープ				
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き こんにゃくの土佐煮 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん おろしハンバーグ 野菜の焼き浸し キャベツのミモザ風サラダ 味噌汁	カレーうどん ごはん半量 白菜の和え物	ごはん あじの梅煮 山芋の塩昆布炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	筍ご飯 味噌田楽 茹で鶏の胡麻酢和え 味噌汁 【春分の日メニュー】	ごはん 鶏肉のネギ塩だれ ふきの煮物 春雨のマヨ和え 味噌汁	ごはん かに玉 水餃子風 にらの和え物 中華スープ				
夕食	ごはん 白身魚のバジルソース ジャーマンポテト 彩りマリネ 吸い物	ごはん 鶏肉と厚揚げのとろみ煮 茄子の蒲焼風 人参しりしりサラダ 味噌汁	ごはん 木の葉型メンチカツ 小松菜の煮物 玉子豆腐 味噌汁	ごはん 鶏肉とキャベツの和風ペロンチーン ブロッコリーのポトフ パプリカとエビの塩サラダ 吸い物	ごはん 酢豚 チヂミ 華風サラダ 玉子スープ	ごはん メルルーサのトマトソース煮 ウイナー入り野菜ソテー フレンチサラダ 吸い物	ごはん 豚肉とじゃが芋のバター醤油炒め 茄子の煮浸し 胡瓜の梅和え 味噌汁				
	23	24	25	26	27	28	29				
朝食	ごはん 野菜炒め たけのこの煮物 しらす生姜 味噌汁	ごはん チキンピカタ風 うの花 ふりかけ 味噌汁	ごはん さわらのごま焼き ポテトサラダ 味噌汁	ごはん ベーコンエッグ ふきの煮物 のり佃煮 味噌汁	ごはん がんもの煮物 南瓜サラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん 根菜だんごの炒め煮 しろ花豆 味付なめ茸 味噌汁	黒糖ロール オムレツ オニオンコンソメスープ				
昼食	ごはん 鶏唐揚げ ひじきの煮物 ネギの酢みそ和え 味噌汁	ごはん半量 中華そば 野菜ミンチ巻き やみつきなムル	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー スバゲティサラダ 吸い物	彩り野菜のチキンカレー コールスロー 福神漬	ごはん さばの塩焼き 筑前煮 チンゲン菜の生姜和え 味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーの玉子炒め 里芋の白煮 人参の塩昆布和え 味噌汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き たけのこの煮物 貝割れ大根の磯和え 味噌汁				
夕食	ごはん 赤魚の幽庵焼き 貝だくさん金平 ココロサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉とパプリカの炒め物 キャベツと油揚げの煮物 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 切干大根の煮物 もずく酢 味噌汁	ごはん たらの野菜あんかけ オクラのさっと煮 もやしと胡麻和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが インゲンのじゃこ炒め ワカメの酢の物 味噌汁	ごはん ひじきと野菜の豆腐揚げ 白菜のくたくた煮 竹輪と大葉の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉と小松菜のうま煮 南瓜の胡麻照り炒め ピーマンとあさりの和え物 味噌汁				