

3月週間予定献立表

	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）
朝	ご飯 味噌汁 鶏の西京焼き 竹輪とピーマンの金平 うぐいす豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 わらびのお浸し なめたけおろし 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ミートインオムレツ ポテトサラダ 三色ピクルス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 鰯の藻塩焼き ふきと油揚げの煮物 ひきわり納豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 三角信田煮 茄子の山椒煮 胡瓜めかぶ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 お魚ザンギの野菜餡かけ からし菜おひたし たたきごぼう 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ シェルマカロニサラダ セロリミックス 牛乳（150cc）
昼	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 五目金平 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 きのこのすまし汁 鶏のゆず胡椒焼き 揚げ出し豆腐 フルーツヨーグルト和え	ご飯 さつまいも味噌汁 牛肉と大根煮 お浸し 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	ご飯 チャウダー カジキ鮪の香草パン粉焼き コールスロー リンゴゼリー	ご飯 すまし汁 つくねの山椒味噌焼き あさりと青豆の卵とじ 果物（オレンジ）	山菜そば 厚巻卵焼き とろろオクラ フルーチェ	ご飯 ワンタンスープ たっぷり野菜の麻婆春雨 ナムル 杏仁豆腐
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 二色浸し（青菜、白菜） 煮豆	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ わかめとカニカマの中華和え 漬け物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 シュウマイ 漬け物	ご飯 味噌汁 親子煮 じゃが芋と竹輪の炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） 里芋の南蛮煮 煮豆	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー ほうれん草のソテー 梅ひじき	ご飯 中華スープ 鶏とキャベツの塩炒め めかぶオクラ 漬け物

3月週間予定献立表

	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉と切昆布の旨煮 みかん入りなます だし入りとろろ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 笹かま 山形だし 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 わらびのお浸し ひきわり納豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ラタトゥユ キャロットラペ 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 さつま揚げの京風煮 おみ漬け白和え きざみ野沢菜大根 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 具だくさん野菜ポトフ チョレギサラダ 長芋のめかぶ和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ ポテトサラダ ブロッコリーと玉ねぎのソテー 牛乳（150cc）
昼	カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ イチゴのムース	ご飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 彩り野菜の胡麻和え ゼリー寄せ（オレンジ）	ご飯 すまし汁 鯖のみりん焼き 筍とがんと煮 果物（オレンジ）	山菜おこわ風 すまし汁 筑前煮 白和え 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	鮭チャーハン わかめスープ ブロッコリーのナムル フルーチェ	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き なめたけと春菊のおろし和え ゼリー
夕	ご飯 味噌汁 赤魚のニラたれ ビーフン炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 油麩の玉子とじ 青菜のごま酢和え 煮豆	ご飯 中華スープ 焼き魚（ほっけ） そぼろ肉じゃが 漬け物	ご飯 味噌汁 きこのあんかけハンバーグ ひじきサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 ひき肉と茄子の玉子とじ 青梗菜と白菜のポン酢和え 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物 うどの酢味噌和え 煮豆