

3月週間予定献立表

	23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）	28日（土）	29日（日）
朝	ご飯 味噌汁 三角信田煮 生姜と大豆のそぼろ煮 もやし梅和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨煮 わかめとカニカマの中華和 三色ピクルス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 彩りスクランブルエッグ 大根とルッコラのサラダ いんげんと人参のソテー 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 お魚ソーセージとキャベツ炒め からし菜お浸し ひきわり納豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 イワシの甘露煮 竹輪とピーマンの金平 うぐいす豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 筑前煮 ふきと油揚げの煮物 なめ茸おろし 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ハーブチキン マカロニツナサラダ セロリミックス 牛乳（150cc）
昼	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 彩り野菜の胡麻和え 果物（オレンジ）	ご飯 きのこ汁 親子煮 切り昆布の煮物 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 わかめスープ 魚唐揚げ黒酢あん もやしときゅうりの胡麻酢和え 杏仁豆腐	三色御飯 のっぺい汁 高野豆腐の含め煮 果物（オレンジ） 煮豆	ご飯 コンソメスープ たらものムニエル 和風チリコンカーン 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	天ぷらうどん おろしのオクラ和え はんぺんの煮物 フルーチェ	ご飯 中華スープ 白菜とひき肉のうま煮 ナムル ゼリー
夕	ご飯 すまし汁（かき玉） 鶏とキャベツのオイスター炒め めかぶオクラ 煮豆	ご飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬け物	ご飯 かき卵汁 肉じゃが ひじき炒り煮 漬け物	ご飯 味噌汁 さわら西京焼き 車麩の卵とじ 漬け物	ご飯 わかめスープ 厚揚げ回鍋肉 ナムル 漬け物	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー マカロニサラダ 梅ひじき	ご飯 味噌汁 焼き魚（鰯） カボチャの田楽 漬け物

3月、4月週間予定献立表

	30日（月）	31日（火）	4月1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）	5日（日）
朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐の小海老あん なすの山椒煮 たたきごぼう 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け みかん入りなます 長芋のめかぶ和え 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 ツナ入りオムレツ ラタトゥユ ブロッコリーと玉ねぎのソテー 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 笹かまぼこ ひきわり納豆 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨煮 チョレギサラダ 三色ピクルス 牛乳（150cc）	ご飯 味噌汁 イワシの甘露煮 わらびのお浸し 山形だし 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 キャロットラペ 牛乳（150cc）
昼	ご飯 かきたま汁 チキンソテー新玉ソース うどの白和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 豚肉の卵とじ 筍と高野豆腐の含め煮 ピーチゼリー	ご飯 豚汁 さわらの山椒焼き 彩り野菜の胡麻和え 果物（オレンジ）	チキンカレー コンソメスープ 春野菜のフレンチサラダ フルーツヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ポテトサラダ 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	焼きうどん きのこのすまし汁 あさりの卵とじ フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢 春菊のお浸し ぶどうゼリー
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のかき油炒め わかめとカニカマの中華和え 漬け物	ご飯 味噌汁 ぶりの生姜煮 たらじゃが炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ モロヘイヤのお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） 五目金平 漬け物	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根のしぐれ煮 雪菜とシメジ浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 あじのねぎみそ焼き 豆腐の山路あん 漬け物