

献立一覧

2023/2/24

	朝食	昼食	夕食	間食
3月1日	ごはん もずくの味噌汁 えのきのスクランブルエッグ 大根のきんぴら ふりかけ	ごはん 豚汁 魚の香味焼き 拌三絲 南瓜煮	ごはん えのきと人参のすまし汁 田舎煮 たたきごぼう あっさり漬け	黒棒
3月2日	ごはん 青菜の味噌汁 さつま揚げ煮 山芋の梅肉あえ 海苔佃煮	ごはん むらくも汁 魚のからし甘味噌焼き 人参とほうれん草のごまマヨネーズ 擬製豆腐	ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋のごまよごし 漬物	抹茶蒸しパン
3月3日	ごはん 大根の味噌汁 高野豆腐の含め煮 アスパラのお浸し ふりかけ	ちらし寿司 すまし汁 天ぷら盛り合わせ 菜の花白和え 三色ゼリー	ごはん 厚揚げの味噌汁 鶏のさっぱり煮 三色ナムル 梅干し	桜餅
3月4日	ごはん キャベツの味噌汁 魚肉ソーセージ入り炒り玉 ブロッコリーのごま和え 乳酸菌飲料	麦ごはん つぼん汁 魚のムニエル野菜あんかけ さっぱりサラダ くだもの	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き 大豆とひじきの炒め煮 漬物	バナナヨーグルトケーキ
3月5日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 乳酸菌飲料	ごはん 餃子のスープ 白身魚のおろし煮 もずくと山芋の酢の物 じゃがいものそぼろ煮	ごはん ワカメスープ 八宝菜 もやしナムル 昆布佃煮	りんごのコンポート
3月6日	ごはん たけのこの味噌汁 ウインナー炒め ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん 卵のすまし汁 豚肉とピーマンのゆずこしょう炒め トマトサラダ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん えのきの味噌汁 白身魚の磯部揚げ もやしのごま和え 漬物	にんじん蒸しパン
3月7日	ごはん じゃがいもの味噌汁 焼き鮭 小松菜のおろし和え しそ昆布	雑穀米 だご汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 大根ツナサラダ くだもの	ごはん 里芋の味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃサラダ 漬物	金時煮豆
3月8日	ごはん なめこの味噌汁 卵焼き 薄くず煮 ふりかけ	ごはん 春雨スープ 鶏のから揚げおろしソース がんと野菜の含め煮 パパロア	ごはん 白菜の味噌汁 魚のおかか煮 炒めなます 卵豆腐	フレンチトースト
3月9日	ごはん しめじとほうれん草の味噌汁 くずし豆腐の煮物 ひじきの炒め煮 ふりかけ	ごはん 野菜スープ 魚のソテー トマトソースかけ ごぼうサラダ みつめ	ごはん 大根の味噌汁 すき焼き風煮 ささ身ペッパーサラダ くだもの	小倉クリームサンドイッチ
3月10日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鯖 なめこおろし和え 漬物	ごはん のっぺい汁 豚肉のミルフィーユフライ ハムとコーンのサラダ 大根と厚揚げ煮	ごはん 豆腐の味噌汁 赤魚の南蛮漬け きのこ白和え 漬物	ふかしいも
3月11日	ごはん 小松菜のみそ汁 アスパラベーコン 人参ごまネーズ 乳酸菌飲料	ごはん オニオンスープ ロールキャベツトマト煮 りんごサラダ ブルーベリーヨーグルト	ごはん 切り干しの味噌汁 豚肉と里芋の旨煮 きゅうりとトマトの酢の物 昆布佃煮	抹茶あずきゼリー

献立一覧

2023/2/24

	朝食	昼食	夕食	間食
3月12日	ごはん さつまいもの味噌汁 野菜しんじょう ほうれんそうの磯和え 乳酸菌飲料	海老天丼 ながいもスープ コリコリサラダ 菜の花おひたし	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉の柚子味噌焼き もやしの和風ナムル フルーチェ	チーズケーキ風蒸しパン
3月13日	ごはん めかぶの味噌汁 厚揚げの含め煮 キャベツのゆかり和え ふりかけ	麦ごはん ささみと人参のすまし汁 鯖の味噌煮 切り干しの酢の物 南瓜煮	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 肉じゃが 豆腐とひじきのサラダ くだもの	ロールケーキ
3月14日	ごはん なすの味噌汁 がんもの含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん 中華スープ 豚の塩ダレ焼き 三色ナムル くだもの	ごはん きのこの清汁 石狩煮 切り干し大根のツナサラダ 漬物	さつまいも蒸しパン
3月15日	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 大根の卵とじ はくさいのごまあえ ふりかけ	ごはん みそけんちん汁 ひじきコロッケ おさつのはちまみサラダ ごま豆腐	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉の南部焼き 人参とさつま揚げの金平風煮 田楽	よもぎまんじゅう
3月16日	ごはん 白菜の味噌汁 焼き鮭 じゃがいもの金平 ふりかけ	ごはん 野菜スープ 白身フライ(タルタルソース) 春キャベツのコールスロー 冬瓜のそぼろ煮	ごはん 青菜の味噌汁 豚肉ともやしのゆずこしょう炒め 炒めなます くだもの	あんパン
3月17日	ごはん 厚揚げの味噌汁 野菜卵焼き きゅうりのこんぶあえ 漬物	ごはん しめじとわかめのかき玉スープ 鶏のから揚げ かぼちゃのフレンチサラダ くだもの	ごはん つぼん汁 煮魚 豚じゃがが煮 漬物	ココア蒸しパン
3月18日	ごはん かぼちゃの味噌汁 キャベツとベーコンの炒め物 ブロッコリーのごま和え 乳酸菌飲料	ごはん ワタンスープ 白身魚の明太子マヨ焼き 竹輪とキャベツのごまサラダ 大豆甘煮	カレーライス カニサラダ ほうれん草ときのこのバターソテー 福神漬	フルーツヨーグルト
3月19日	ごはん 大根の味噌汁 オムレツ カニサラダ 乳酸菌飲料	ごはん 鮭の酒かす汁 煮しめ 白和え くだもの	ごはん 豆腐とわかめの清汁 かぼちゃコロッケ 牛肉と牛蒡の照り煮 漬物	さつま芋と小豆の甘煮
3月20日	ごはん しいたけの味噌汁 ウインナー炒め こまつなの煮浸し ふりかけ	ごはん あおさの味噌汁 白身魚のみぞれ煮 菜の花の酢味噌和え きんぴらごぼう	ごはん 鶏けんちん汁 豚肉の味噌麩焼き 切り干し大根のツナサラダ 漬物	ぼたもち
3月21日	ごはん 根菜の味噌汁 天ぶらの照り煮 ピーナッツ和え ふりかけ	ごはん 豚汁 牛肉とたけのこの炒め物 がんもと野菜の煮物 山芋の梅肉あえ	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 サケの西京焼き 大豆サラダ 大学芋	フルーチェ
3月22日	ごはん 里芋の味噌汁 野菜稲荷の含め煮 白菜の塩昆布和え ふりかけ	菜の花とさくらえびの混ぜごはん お花豆腐のすまし汁 鯖の木の芽焼き 春キャベツの梅和え 茶碗蒸し	ごはん 豆腐とネギのスープ えび玉あんかけ 棒棒鶏サラダ くだもの	ケーキ

献立一覧

2023/2/24

	朝食	昼食	夕食	間食
3月23日	ごはん なめこの味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 卵の花炒り煮 海苔佃煮	雑穀米 豆乳ごま味噌汁 かにクリームコロッケ さつまいもサラダ 湯豆腐	ごはん ワカメスープ エビチリソース コリコリサラダ 杏仁フルーツ	かぼちゃサンド
3月24日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鯖 なすのおろし煮 しそ昆布	ごはん ふとわかめのすまし汁 鶏と牛蒡の味噌煮込み えびと枝豆のサラダ くだもの	ごはん のっぺい汁 魚のマヨネーズ焼き ごまあえ 漬物	栗まんじゅう
3月25日	ごはん 玉葱の味噌汁 たまご焼き じゃことピーマンのきんぴら 乳酸菌飲料	ごはん 和風ミネストローネ 鮭の南蛮漬け とうふサラダ くだもの	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉とさつまいものつや煮 小松菜とかまぼこの辛し和え 漬物	パンナコッタ
3月26日	ごはん なすの味噌汁 魚肉ソーセージケチャップ炒め ひじきの炒め煮 乳酸菌飲料	ごはん かき玉スープ とり天 切り干しの酢の物 杏仁豆腐	ごはん 水菜の味噌汁 魚のごま味噌煮 かぶの酢の物 昆布佃煮	さつまいもと金時豆の甘煮
3月27日	ごはん 切り干しの味噌汁 焼き鯖 えのきのおろしポン酢 ふりかけ	ごはん さつまい 牛肉の柳川煮 マカロニサラダ 厚揚げと菜の花の煮物	ごはん クリームシチュー 干草焼き えびとブロッコリーの明太マヨ くだもの	卵サンド
3月28日	ごはん 大根の味噌汁 キャベツの卵とし 卵の花炒り煮 ふりかけ	ごはん えのきと白菜のとろとろスープ ミートローフ ごまじゃが ストロベリーヨーグルト	ごはん なめこの味噌汁 白身魚のフライ もやしと鮭のナムル 卵豆腐	黒糖蒸しパン
3月29日	ごはん 豆腐の味噌汁 がんもの含め煮 にんじんシリシリ ふりかけ	ごはん つみれのすまし汁 魚の野菜あんかけ はるさめサラダ くだもの	ごはん 中華スープ 回鍋肉 もやしのアーモンドサラダ 漬物	フルーツきんとん
3月30日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 なすの煮浸し 漬物	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌汁 魚のから揚げ(香味ソース) カニサラダ ふろふきだいこん	ごはん キャベツの味噌汁 旨煮 冬瓜のそぼろあんかけ もずくの酢の物	鬼まんじゅう
3月31日	ごはん じゃがいもの味噌汁 にんじんとさつま揚げ煮 ブロッコリーの酢味噌和え ふりかけ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のレモンソース焼き 卵サラダ みつめ	ごはん しめじの味噌汁 燻魚(シュンユイ) 大豆とひじきの炒め煮 漬物	プリン