

## 献立一覧

2022/2/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
3月1日	ごはん じゃがいもの味噌汁 にんじんとさつま揚げ煮 きゅうりのなめ茸あえ 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 えびとブロッコリーのタルタルサラダ くだもの	ごはん しめじの味噌汁 野菜炒め 切り干しの酢の物 ニラ味噌	フルーツきんとん
3月2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 切り干しの味噌汁 魚の香味焼き もずくと山芋の酢の物 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 アスパラのおひたし ふりかけ	ちらし寿司 あおさと麩のすまし汁 刺身 茶碗蒸し 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 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 もずくスープ 魚のからし甘味噌焼き にんじん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 つぼ漬け	抹茶蒸しパン
3月5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 牛乳	麦ごはん つぼん汁 鶏肉の味噌マヨ焼き さっぱりサラダ くだもの	ごはん かぼちゃの味噌汁 ムニエルのあんかけ マカロニサラダ きゅうり漬け	みかんミルク寒天
3月6日	ごはん 白菜の味噌汁 オムレツ ピーナッツ和え 牛乳	ごはん えのきの味噌汁 白身魚のおろし煮 春雨の酢の物 じゃがいものそぼろ煮	ごはん ワカメスープ 八宝菜 三色ナムル 昆布佃煮	りんごのコンポート
3月7日	ごはん 大根の味噌汁 ウインナー炒め ごぼうの土佐煮 ふりかけ	ごはん 麩とキャベツの味噌汁 牛肉と牛蒡の甘辛煮 トマトサラダ 豆腐の野菜あんかけ	ごはん えのきと人参のすまし汁 白身魚の磯部揚げ もやしのごま和え 昆布佃煮	にんじん蒸しパン
3月8日	ごはん じゃがいもの味噌汁 さつま揚げ煮 小松菜のおかか和え 海苔佃煮	雑穀米 だご汁 鮭の西京焼き 大根ツナサラダ くだもの	ごはん なめこの味噌汁 すき焼き風煮 かぼちゃサラダ しば漬	金時煮豆
3月9日	ごはん 青菜の味噌汁 ニラ玉 薄くず煮 ふりかけ	ごはん 根菜の味噌汁 鶏のから揚げおろしソース もずくの酢の物 がんもと野菜の含め煮	ごはん 白菜の味噌汁 煮魚 炒めなます 卵豆腐	フレンチトースト

## 献立一覧

2022/2/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
3月10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 もろみ	ごはん 野菜スープ 鮭のソテー トマトソースかけ ごぼうサラダ ババロア	ごはん 豆腐の味噌汁 牛肉と根菜の煮物 ささ身ベッパースラダ 白菜の塩昆布和え	小倉クリームサンド イチ
3月11日	ごはん 玉葱の味噌汁 焼き鮭 なめこおろし和え 海苔佃煮	ごはん 水菜の味噌汁 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 えのきと人参のすまし汁 赤魚の南蛮漬け きこの白和え きゅうり漬け	ふかしいも
3月12日	ごはん 小松菜と玉葱のみそ汁 アスパラベーコン 人参ごまネーズ 牛乳	ごはん オニオンスープ ロールキャベツトマト煮 ハムサラダ 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 拌三絲 昆布佃煮	抹茶あずきゼリー
3月13日	ごはん さつまいもの味噌汁 スクランブルエッグ ほうれんそうの磯和え 牛乳	海老天丼 ながいもスープ コリコリサラダ 杏仁豆腐	ごはん かぼちゃの味噌汁 鶏肉と野菜の中華煮 もやしの和風ナムル さくら大根漬け	クッキー
3月14日	ごはん 玉葱の味噌汁 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 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 しば漬	チョコババロア
3月15日	ごはん しめじの味噌汁 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 大根のかにあんかけ	ごはん きのこの清汁 石狩煮 切り干し大根のツナサラダ ニラ味噌	さつまいも蒸しパン
3月16日	ごはん ワカメとえのきのみそ汁 たまご焼き 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 かぼちゃサラダ 鶏と大根の煮物	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 梅干し	よもぎまんじゅう
3月17日	ごはん 里芋の味噌汁 天ぷらの照り煮 薄くず煮 海苔佃煮	菜の花とさくらえびの混ぜご はん あおさと麩のすまし汁 鱧の木の芽焼き 春キャベツの梅和え ひじきの明太炒め	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 白菜漬け	ケーキ
3月18日	ごはん 厚揚げの味噌汁 キャベツの卵とじ きゅうりのこんぶあえ ふりかけ	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 焼き魚 とりじゃが煮 しば漬	ココア蒸しパン

## 献立一覧

2022/2/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
3月19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 牛乳	ごはん 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の照り焼き がんと野菜の煮物 わかめとしらすの酢の物	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 福神漬け	水ようかん
3月20日	ごはん 大根の味噌汁 オムレツ きゅうりのゆかり和え 牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 煮しめ 白和え くだもの	ごはん 豆腐とわかめの清汁 かぼちゃコロケ 牛肉と牛蒡の照り煮 きゅうり漬け	さつまいもと金時豆の甘煮
3月21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 ワタンスープ 野菜炒め 切り干し大根のツナサラダ ニラ味噌	ぼたもち
3月22日	ごはん 根菜の味噌汁 天ぷらの照り煮 ピーナッツ和え ふりかけ	ごはん 豚汁 牛肉と干切りピーマンの炒め物 厚揚げの野菜炒め 山芋の梅肉あえ	ごはん 玉葱の味噌汁 筑前煮 竹輪とキャベツのごまサラダ 大根ときゅうりの浅漬け	フルーチェ
3月23日	ごはん 白菜の味噌汁 ハムとチンゲン菜の炒め物 じゃがいもの金平 ふりかけ	ごはん 野菜スープ かにクリームコロケ 春キャベツのコールスロー バナナヨーグルト	ごはん 青菜の味噌汁 煮魚 炒めなます 湯豆腐	みそまんじゅう
3月24日	ごはん なめこの味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	雑穀米 酒かす汁 鶏肉の南部焼き 味噌マヨネーズあえ ミックスフルーツ	ごはん ワカメスープ エビチリソース コリコリサラダ 白菜の塩昆布和え	フレンチトースト
3月25日	ごはん 厚揚げの味噌汁 焼き鮭 ほうれんそうの煮浸し 海苔佃煮	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 鶏けんちん汁 魚のマヨネーズ焼き ごまあえ しば漬	カステラ
3月26日	ごはん 玉葱の味噌汁 アスパラベーコン にんじんシリシリ 牛乳	ごはん 根菜の味噌汁 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 卵豆腐	パンナコッタ
3月27日	ごはん なすの味噌汁 キャベツの卵とじ ひじきの炒め煮 牛乳	ごはん かき玉スープ 魚のごま味噌煮 切り干しの酢の物 杏仁豆腐	ごはん 水菜の味噌汁 とり天 野菜の酢味噌和え きゅうり漬け	金時煮豆

## 献立一覧

2022/2/28

日付	朝食	昼食	夕食	間食
3月28日	ごはん 切り干しの味噌汁 ごまじゃが ピーマンのおかかあえ ふりかけ	ごはん 豆腐の味噌汁 魚の磯辺揚げ マカロニサラダ 厚揚げと菜の花の煮物	ごはん しいたけと麩のすまし汁 他人煮 大豆五目煮 あつさり漬	卵サンド
3月29日	ごはん 大根の味噌汁 たまご焼き 卵の花炒り煮 海苔佃煮	ごはん 白菜とベーコンのスープ ミートローフ レタスとじゃこサラダ オレンジゼリー	ごはん なめこの味噌汁 魚の七味焼き 味噌マヨネーズあえ 大根浅漬	にんじん蒸しパン
3月30日	ごはん 豆腐の味噌汁 がんもの含め煮 きゅうりのゆかり和え ふりかけ	ごはん のっぺい汁 鮭の野菜あんかけ はるさめサラダ くだもの	ごはん ワカメスープ 回鍋肉 もやし中華あえ たかな漬	プリン
3月31日	ごはん 白菜の味噌汁 ニラ玉 キャベツの生姜和え ふりかけ	ごはん 厚揚げの味噌汁 ゆで豚肉の酢味噌かけ カニサラダ 野菜の卵とじ	ごはん キャベツの味噌汁 筑前煮 もずくの酢の物 さくら大根漬	鬼まんじゅう