

3月分献立表

	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
選択食	A: 鮭のバター焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 太刀魚の竜田揚げ B: 柳川風煮	ひな祭り膳	A: ほっけの塩焼き B: ポークチャップ	A: 赤魚の味噌焼き B: 牛肉の炒め煮	A: 鱈の粕漬け B: 焼きそば
通常献立	ご飯 蓮根の海苔きんぴら 白菜の柚子おかか和え 味噌汁	ご飯 大豆の煮物 山芋の梅肉和え 味噌汁	ひな祭りちらし寿司 竹の子とふきの炊き合わせ ちりめんと菜の花の和え物 お吸い物・デザート	ご飯 高野豆腐の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 切干大根の煮物 竹輪の胡麻和え お吸い物	ゆかりご飯 (B半量) 平天の煮物 ブロッコリーのツナ和え かき玉汁
おやつ	黄味あん饅頭	 ミニ野菜カステラ	厚切りカットバウム	りんごケーキ	小倉ワッフル	ミニフィナンシェ
	8日	9日	10日	11日	12日	13日
選択食	長寿ご飯の日	A: ホキのピカタ B: 筑前煮	A: スズキの山椒照り焼き B: 木の葉丼	A: 鱈のレモン焼き B: 豚肉と里芋の煮込み	A: カレイのみぞれ煮 B: 鶏肉の照り焼き	A: 秋刀魚の七味焼き B: 肉団子の甘酢あん
通常献立	よもぎご飯 菜の花と錦糸玉子の和え物 チキンソテー・豆乳スープ ヨーグルトいちごソース	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	ご飯 南瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の和風ドレ和え お吸い物	ご飯 茄子の含め煮 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	ご飯 蓮根の炒り煮 白菜のゆかり和え お吸い物	ご飯 がんもとおくらの炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁
おやつ	長崎カステラ	カットパイ	白ロール	柚子饅頭 	マドレーヌ	きんつば
	15日	16日	17日	18日	19日	20日
選択食	A: スズキのホイル焼き B: かつとじ	A: 鯖の味噌煮 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: ホキの煮付け B: 照り焼きハンバーグ	長寿ご飯の日	A: メルルーサのムニエル B: 鶏肉のすき焼き	A: カレイの唐揚げ B: そぼろ丼
通常献立	ご飯 平天と野菜の煮物 おくらともずくの和え物 お吸い物	ご飯 ひじきの炒め煮 ほうれん草とカニかまのマヨ和え お吸い物	ご飯 人参とピーマンのきんぴら風 マカロニサラダ 味噌汁	豆ご飯 鱈の白味噌田楽 キャベツときぬさやの菜種和え がんもの炊き合わせ・お吸い物	ご飯 さつま芋のいとこ煮 胡瓜の酢味噌和え お吸い物	ご飯 (A) 白菜と平天の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁・漬物 (B)
おやつ	 手作りおやつ 	レモンケーキ 	紫芋饅頭	ミニブルーベリーマフィン	どら焼き 	ロールケーキいちご
	22日	23日	24日	25日	26日	27日
選択食	A: 鱈の磯辺焼き B: 豚肉の塩だれ炒め	春の和定食	A: 鯖の味噌煮 B: 鶏肉のレモン焼き	A: 鮭の七味焼き B: 豚肉と玉子の炒め物	A: 秋刀魚の生姜煮 B: 牛焼肉	A: 赤魚の照り焼き B: 炒り鶏
通常献立	ご飯 いんげんの煮物 蓮根の胡麻サラダ 味噌汁	梅しらすご飯 春野菜の天ぷら 春キャベツの和え物 赤だし・デザート	ご飯 ひじきの煮物 小松菜のナムル お吸い物	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子おかか和え 味噌汁	ご飯 昆布煮豆 大根のマヨ和え 味噌汁	ご飯 茄子の含め煮 ほうれん草の辛子和え お吸い物
おやつ	コーヒーケーキ	小倉あんパイ	 エクレア	酒饅頭	あんずケーキ	 手作りおやつ 
	29日	30日	31日			
選択食	A: ホキの幽庵焼き B: 鶏肉のさっぱり炒め	A: 鱈の蒲焼き B: 豚肉のオイスター炒め	A: 鱈の七味焼き B: 牛肉のブルゴギ風			
通常献立	ご飯 白菜の煮物 ブロッコリーの胡麻ドレ和え 味噌汁	ご飯 がんもの煮物 大根のサラダ 中華スープ	ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 ひじきのくるみ和え 味噌汁			
おやつ	豆乳饅頭 	ミニショコラマフィン	おかしなバナナ			