



3月分献立表



	月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	4日	5日
選択食		A: 鱈の竜田揚げ B: 肉団子の甘酢あん	A: 鯖の塩焼き B: 豚肉の生姜焼き	ひな祭り膳		A: メルルーサのバター醤油焼き B: とんかつ
通常献立		ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ	ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物	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・いちご 具だくさん汁	ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物
おやつ		エクレア	いちごロール	おかしなバナナ	豆乳饅頭	チョコカステラ
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
選択食	A: ほっけの幽庵焼き B: オムそば	長寿ご飯の日		A: かき揚げ B: 鶏肉の味噌だれ焼き	A: シルバーのピカタ B: チキンカレー	A: 鯖の西京焼き B: 豚肉の生姜炒め煮
通常献立	菜飯 (B半量) さつま芋の甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A) ・りんごゼリー (B)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の玉子とじ・菜の花の辛子和え 野菜の豆乳スープ	ご飯 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁	ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物	ご飯 (A) きのこのソテー コールスローサラダ コンソメスープ (A) ・ヨーグルト (B)	ご飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 お吸い物
おやつ	桃饅頭	ミニ野菜カステラ	厚切りカットバウム	キングドーナツ	リンゴケーキ	小倉ワッフル
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
選択食	A: ホキの柚子煮 B: 牛皿	A: すずきのカレームニエル B: 鶏肉のソテー	A: ブリの照り焼き B: 豚肉の味噌炒め	A: 鱈の生姜煮 B: 五目炒飯	長寿ご飯の日	
通常献立	ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物	ご飯 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁	ご飯 南瓜のいとこ煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 (A) 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ・グレープゼリー (B)	ご飯 鯖の酒粕焼き 小松菜の煮浸し・お吸い物 アスパラマヨ和え	ご飯 厚揚げの甘辛炒め 茄子の生姜和え お吸い物
おやつ	ミニフィナンシェ	シェルケーキ	黒糖饅頭	桜カステラ	柚子饅頭	マドレーヌ
	21日	22日	23日	24日	25日	26日
選択食	A: 赤魚の塩麴焼き B: 筑前煮	A: カレイのキノコあんかけ B: 豚つくねの照り焼き	A: メルルーサのバター醤油焼き B: 牛肉のブルコギ風	A: 太刀魚の柚子香煮 B: チキン南蛮	春の和定食	
通常献立	ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 卵の花 しろ菜の磯和え お吸い物	ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴 わかめスープ	ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 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・桃ゼリー	ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁
おやつ	ブッセ (バニラ)	紅葉饅頭	手作りおやつ	どら焼き	ミニマフィン いちご	きつまいも饅頭
	28日	29日	30日	31日		
選択食	長寿ご飯の日		A: メバルの煮付け B: 豚肉の塩だれ炒め	A: 赤魚の粕漬け B: 鶏肉のレモン焼き		
通常献立	菜飯(半量) 山菜そば 厚揚げの甘辛炒め・いちごゼリー しろ菜の錦糸和え	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	ご飯 蓮根の海苔金平 白和え お吸い物	ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え お吸い物		
おやつ	黒糖棒	フルーツ	栗あんパイ	酒饅頭		