

# 3月分献立表

				金	土				
				1日	2日				
選択食				A: 白身魚の更紗あんかけ B: 豚肉とキャベツの味噌炒め	A: 穴子の玉子とじ B: 鶏肉の治部煮				
通常献立				ご飯 蓮根の海苔きんぴら アスパラのマヨ和え お吸い物	ご飯 いんげんの胡麻炒め 茄子の生姜和え 味噌汁				
おやつ				抹茶饅頭	ミニいちごマフィン				
				4日	5日	6日	7日	8日	9日
選択食	ひな祭り膳	A: ホキの照り焼き B: 肉じゃが	A: サンマの蒲焼き B: 豚肉の和風煮込み	A: アジの甘辛煮 B: 牛肉の炒め煮	<b>長寿ご飯の日</b>		A: 鱈の味噌マヨ焼き B: 鶏肉のレモン焼き		
通常献立	ひな祭りちらし寿司 筍とふきの炊き合わせ ちりめんと菜の花の和え物 具だくさん豚汁・いちご	ご飯 がんもの煮物 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁	チキンライス 南瓜のコロッケ キャベツのミモザサラダ コンソメスープ	ご飯 南瓜のいとこ煮 ほうれん草のわさび和え お吸い物			
おやつ	ロールケーキいちご	フルーツ	カスタードケーキ	水ようかん小豆	エクレア	酒饅頭			
				11日	12日	13日	14日	15日	16日
選択食	A: 鯖の梅煮 B: ポークチャップ	A: 鯖の味噌煮 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: 白身魚のバター焼き B: 煮込みハンバーグ	A: カレイの煮付け B: 鶏肉の春香草焼き	A: 鯖の塩焼き B: 牛皿	A: アジの焼き浸し B: 豚肉の生姜炒め煮			
通常献立	ご飯 ぜんまいの煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 あさりと小松菜の煮浸し 大根のそぼろ煮 かき玉汁	ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 長芋の短冊 味噌汁			
おやつ	薄皮利休	ワッフルスティック	手作りおやつ	ミニショコラマフィン	田舎饅頭	チョコカステラ			
				18日	19日	20日	21日	22日	23日
選択食	<b>長寿ご飯の日</b>			A: 鮭のクリームソースがけ B: 鶏じゃが	A: 太刀魚の梅おろしポン酢 B: オムそば	A: 魚の野菜あんかけ B: 豚肉の生姜焼きトマトのせ	A: 赤魚の塩麴焼き B: 牛肉のすき煮	A: 鮭のつけ焼き B: 鶏天	
通常献立	ご飯 チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め さきみの中華春雨 中華スープ・杏仁豆腐	ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ	菜飯ご飯 (B半量) さつま芋の甘煮 しる菜とちりめんの和え物 味噌汁	ご飯 白菜のカニかま煮 ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 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			
おやつ	牛乳ケーキ	黄味あん饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	手作りおやつ	たい焼きクリーム			
				25日	26日	27日	28日	29日	30日
選択食	A: 鯖の西京焼き B: 親子丼	A: 鱈の味噌マヨ焼き B: 豚肉と大根の煮物	<b>春の和定食</b>		<b>長寿ご飯の日</b>		A: ぶりの照り焼き B: 豚カツ	A: サーモンフライ B: 鶏肉のタルタル焼き	
通常献立	ご飯 (A) 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物・漬物 (B)	ご飯 竹輪のきんぴら しる菜の錦糸和え 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・デザート	いなり寿司 茶碗蒸し ふきのお浸し 赤だし・いちご	ご飯 南瓜のいとこ煮 和風サラダ お吸い物	桜ご飯 菜の花の白和え だし巻き玉子 お吸い物			
おやつ	うさぎ饅頭	シュークリーム	黒胡麻饅頭	マドレーヌ	おかしなバナナ	レモンケーキ			