



3月分献立表



	月	火	水	木	金	土
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
選択食	A: 白身魚の更紗あんかけ B: チンゲン菜と豚肉のオイスター炒め	ひな祭り膳	A: エビフライ B: 豚肉のつくね焼き	A: サンマの蒲焼き B: 牛肉のカレー炒め	A: ホキの照り焼き B: 牛皿	A: カレイのきのこあんかけ B: 豚肉の和風煮込み
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	ひな祭りちらし寿司 筍とふきの炊き合わせ 菜の花の辛子和え 具だくさん豚汁・いちご	ご飯 キャベツのコンソメ煮 大根のサラダ トマトスープ	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物
おやつ	ロールケーキいちご	ねりきり	カスタードケーキ	カルシウムせんべい	エクレア	酒饅頭
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
選択食	A: 太刀魚の和風ムニエル B: ミートローフ	A: 鱈の味噌マヨ焼き B: 親子丼	A: ほっけの七味焼き B: 鶏肉の山椒煮	A: 鱈の梅煮 B: 豚肉の生姜焼き	A: ぶり大根 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め
通常献立	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ	ご飯(A) 南瓜のいとし煮 ほうれん草のわさび和え お吸い物・漬物(B)	ご飯 焼き茄子 アスパラのお浸し 味噌汁	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
おやつ	薄川利休	ワッフルスティック	豆乳饅頭	ミニショコラマフィン	田舎饅頭	やわらかおかき
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
選択食	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉のタルタル焼き	A: 赤魚の照り焼き B: 豚肉の生姜炒め煮	長寿ご飯の日	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	春の和定食	A: カレイの幽庵焼き B: 焼きそばのトロトロ玉子のせ
通常献立	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	ご飯 白身魚のフライ 菜の花のお浸し 味噌汁・キウイ	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物	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	菜飯(B半量) さつま芋の甘煮 しろ菜とちりめんの和え物 お吸い物
おやつ	ぼんせん	柚子饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	たい焼きクリーム
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
選択食	A: ほっけの塩焼き B: 牛肉のすき煮	A: かき揚げ B: 牛肉と野菜の炒め物	A: 鱈の菜種焼き B: チキンカレー	A: 鱈の西京焼き B: 筑前煮	A: 鱈の蒲焼き B: 豚大根	長寿ご飯の日
通常献立	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	ご飯(A) 和風サラダ ヨーグルト お吸い物(A)・漬物(B)	ご飯 高野豆腐の含め煮 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 竹輪のきんぴら しろ菜の錦糸和え 味噌汁	桜ご飯 五目あんかけうどん ほうれん草の白和え だし巻き玉子・マンゴー缶
おやつ	うさぎ饅頭	やわらかおかき	黒胡麻饅頭	長崎カステラ	おかしなバナナ	レモンケーキ
	30日	31日				
選択食	A: ぶりの照り焼き B: 豚肉の吉野煮	A: かに玉風 B: 蒸し鶏				
通常献立	ご飯 南瓜のいとし煮 和風サラダ お吸い物	ご飯 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ				
おやつ	もちりどら焼き	ミニいちごマフィン				