



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: カレイの煮付け B: 鶏肉の塩麴焼き	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 具だくさん汁・いちご	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	もも色プリン (おやつ作り)	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	もも饅頭	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: すずきのカレムニエル B: 鶏肉のソテー	A: プリの照り焼き B: 豚肉の味噌炒め	A: 鯖の生姜煮 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 南瓜のいところ煮 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	春の和定食		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	A: ほっけの七味焼き B: 麻婆豆腐	
通常献立	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 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	ご飯 海老焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ	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	レモンケーキ	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 B: 鶏肉のレモン焼き			A: 鯖の南部焼き B: 牛肉の炒め煮
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			