

月間献立表

		03月01日(水)		03月02日(木)		03月03日(金)		03月04日(土)		03月05日(日)	
日付											
朝		御飯 ウインナーソー カリフラワーの和風和え みそ汁(さつま芋・貝割)	御飯 はんぺんチーズのせ焼き 付)カリ野菜 チンゲン菜のドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆず醤油和え みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し みそ汁(里芋・水菜)	御飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え みそ汁(大根・大根葉)					
10時		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼		牛丼 ちくわとふきの煮物 畑菜のごま和え みそ汁(かぶ・かぶ葉)	牛丼 さばの味噌煮 付)長葱 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物 お吸い物(豆腐・ほうれん草)	【ひな祭り献立】 ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の梅和え もやしのお浸し(みつば)	【お雛様献立】 ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の梅和え もやしのお浸し(みつば)	豚ロースの西京焼き 付)オクラ 炒り豆腐 小松菜のお浸し みそ汁(うずまき・茗荷)					
おやつ		おやつ(抹茶パンケーキ)	おやつ(エクレア)	【菓の節句おやつ】 おやつ(菱形三色ゼリー)	【お雛様おやつ】 スイーツコレクション(チョコレートフォン)	おやつ(きのみしぐれ)					
夕		御飯 さわらの山椒焼き 付)いんげん・花入参 鶏肉と筍の煮物 マカロニサラダ 香の物(桜だいいん)	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え 香の物(沢庵)	御飯 かれのバター焼き 付)アスパラ れんこんきんぴら煮 ブロッコリーとコーンのサラダ たいみそ	御飯 青柳肉糸 煮物(しょうまい) 大豆と金時豆の甘煮 みそ汁(うずまき・茗荷)	御飯 ふくさ焼き 付)なす 豚肉とごぼうの旨煮 いんげんくるみ和え フルーツ缶(マンゴー)					
日付	03月06日(月)	03月07日(火)	03月08日(水)	03月09日(木)	03月10日(金)	03月11日(土)	03月12日(日)				
朝	御飯 納豆 しるなとちくわの煮浸し みそ汁(もやし・わか)	バターロール なすのミートソース煮 ほうれん草のサラダ マレードジャム ブルーチーズ(ぶどう)	御飯 とりつくね 付)ワカメ 長芋とろろ みそ汁(うまいえ・えのき)	食パン うらやみ 菜の花のサラダ あんずジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 餅どじ カリフラワー みそ汁(炊菜・おつゆ)	御飯 厚揚げの治部煮 ワケギ菜の生薬和え みそ汁(里芋・かぶ葉)	御飯 ウインナーとかぶのホトケ 付)アスパラの和え物 みそ汁(豆腐・ねぎ)				
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ 付)スナップエンドウ さつま芋の煮物 白菜の青じそマヨ和え お吸い物(卵・大根葉)	きつねそば 具) レバー煮付 キャベツの柚子サラダ ピーチゼリー	高菜チャーハン 牛肉のしぐれ煮 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・コーン)	御飯 牛肉のしぐれ煮 温泉卵 コーンスローサラダ みそ汁(しろな・うずまき)	【お誕生日献立】 寿喜焼 刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 抹茶ゼリー お吸い物(養蚕・貝割れ)	御飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 和風あん 鶏肉と冬瓜の煮物 もやしとにらのお浸し みそ汁(白菜・玉葱)	御飯 さばの生薬煮 付)オクラ じゃこの炒め物 フルーツ缶(みかん) お吸い物(とうもろこし・大根葉)				
おやつ	おやつ(ドーナツケーキ)	おやつ(酒釀飯)	おやつ(かすてら饅頭)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(ももタルト)	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(いちご蒸しパン)				
夕	御飯 たらのごまだれがらめ 付)ブロッコリー ほうれん草のソテー フルーツ缶(カクテル) 浅漬(きゅうり)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 梅干 フルーツ缶(キウイ)	御飯 ハサの照り焼き 付)アスパラ れんこんの炒り煮 菜の花のごま和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 揚げ豆腐 付)スナップエンドウ もやしのカレーソー 白菜のおかか和え かつおおほか	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ブロッコリー ひじきの煮物 ホトケサラダ 金時豆	御飯 さわらのみりん焼き 付)うまいえ・花入参 なすの詰め煮 いんげん(ピーナッツ和え あみみそ佃煮)	御飯 回鍋肉 しょうまい 小松菜のナムル うずら豆				
日付	03月13日(月)	03月14日(火)	03月15日(水)	03月16日(木)	03月17日(金)	03月18日(土)	03月19日(日)				
朝	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生薬 オクラとしらすのお浸し みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	食パン 豆乳チヂミー ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 にんじんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え みそ汁(うまいえ・えのき)	黒糖ロール かにかま入りふんわり卵 小松菜のドレッシング和え メイルジャム フルーツ缶(白桃)	御飯 ふんわり寄せの煮物 しるなくるみお浸し みそ汁(冬瓜・かぶ葉)	御飯 納豆 野菜炒め みそ汁(炊菜・うずまき)	御飯 がんもどき里芋の煮物 温泉卵 みそ汁(玉葱・貝割)				
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)アスパラ じゃが芋のバター炒め ピクルス コンソメスープ(ほうれん草・マッシュルーム)	十五穀米ごはん さけの野菜煮 厚揚げとふきの煮物 小松菜のなめたけ和え 味噌汁(茗荷・葱)	キャロトサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) ヨーグルトムース コンソメスープ(かぶ・菜)	御飯 ハサのマスタード焼き 付)アスパラ さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え みそ汁(おつゆ・長葱)	【お好み献立】 親子丼 若竹煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(油揚げ・貝割れ)	【お好み献立】 親子丼 若竹煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(油揚げ・貝割れ)	御飯 鶏肉の香味焼き 付)しるな なすの詰め煮 もやしの和え物 みそ汁(茗荷・大根葉)				
おやつ	おやつ(ココアワッフル)	【お祝いおやつ】 おやつ(プチ塩キャラメルケーキ)	おやつ(味噌まんじゅう)	おやつ(クリームワッフル)	おやつ(抹茶プリン)	おやつ(ロールケーキ)	おやつ(どら焼き)				
夕	御飯 めばるの梅肉焼き 付)いんげん 畑菜とあさりの煮物 冷奴 金山寺みそ	御飯 赤いハンバーグ 付)スナップエンドウ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ フルーツ缶(みかん)	御飯 たらのムニエル ソース 付)キャベツ さつま芋の塩炒め いんげんの中華和え しそ昆布煮	御飯 鶏肉の玉葱ソース 玉葱ソース 付)ブロッコリー なすの味噌炒め 白菜のおかか和え 香の物(赤しその実漬)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーのゆずしょうゆ和え 香の物(桜大根)	御飯 八宝菜 かニしょうまい 春雨サラダ 杏仁ムース	御飯 さわらの生薬煮 付)オクラ ごぼうの甘酢炒め煮 青梗菜のごま醤油和え 茶福豆				
日付	03月20日(月)	03月21日(火)	03月22日(水)	03月23日(木)	03月24日(金)	03月25日(土)	03月26日(日)				
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え みそ汁(えのき・白菜)	食パン ミートボール 付)きんぎょ アロカシーのサラダ りんごジャム フルーツ缶(ぶどう)	御飯 だし巻卵 付)とうもろこし 白菜のからし和え みそ汁(冬瓜・大根葉)	コーヒーロール 野菜と豆のミートソース煮 ブルーベリージャム フルーツ缶(ミックス)	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し みそ汁(オクラ・おつゆ)	御飯 野菜みれの煮物 小松菜としらすの和え物 みそ汁(玉葱・わか)	御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 みそ汁(炊菜・うずまき)				
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳				
昼	御飯 めばるの照り焼き 付)そら豆 切干大根の炒め煮 はたてと菜の花のお浸し みそ汁(キャベツ・かぶ葉)	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし かぶのかにあんかけ 小松菜のさっぱり和え みそ汁(しめじ・葱)	【選択献立】御飯 A揚げ鶏の香味ソース B銀だらの西京焼き 付)スナップエンドウ ひじきの五目煮 フルーツ缶(洋梨) お吸い物(花巻・水菜)	味噌バターラーメン 五目玉子 青梗菜のナムル マンゴーゼリー	御飯 ぶりの塩麹焼き 付)かぼちゃ ふきと鶏肉の煮物 畑菜のごま和え みそ汁(卵・大根葉)	御飯 二色丼 さつま芋の甘煮 白菜の群の物 みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)ピーマン ソナとカリフラワーのソテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム)				
おやつ	おやつ(和風ハンケーキ)	【お祝いおやつ】 おやつ(おはぎ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(炊き飯)	おやつ(カスタード焼き)	おやつ(黒糖蒸しパン)				
夕	御飯 牛肉のバター醤油炒め 付)アスパラ 冬瓜のコンソメ煮 浅漬(きゅうり) フルーツ缶(黄桃)	御飯 鶏肉の南部焼き 付)玉葱 れんこんきんぴら煮 ほうれん草ピーナッツ和え こんぶ豆	御飯 めばるの山椒焼き 付)甘酢生薬 ツナとじゃが芋の炒め煮 キャベツのおかか和え かつおおほか	御飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 なすとピーマンの炒め物 トマトサラダ 香の物(つぼ漬)	御飯 豚肉の生薬焼き 付)キャベツ 里芋の煮物 ブロッコリーのおろししょうゆ和え フルーツ缶(りんご)	御飯 かれの和風ムニエル 付)アスパラ 冬瓜のくず煮 春雨サラダ 香の物(沢庵)	御飯 和風照り焼き 付)ピーマン 青梗菜の煮浸し かぶの群の物 香の物(赤しその実漬)				
日付	03月27日(月)	03月28日(火)	03月29日(水)	03月30日(木)	03月31日(金)						
朝	御飯 ウインナーソー 白菜の香味和え みそ汁(もやし・油揚げ)	ミルクロール チキンのパン粉焼き 付)カリ野菜 チンゲン菜のドレッシング和え いちごジャム フルーツ缶(メロン)	御飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しるなのお浸し みそ汁(白菜・オクラ)	食パン 洋風卵焼き 付)アロカシー チンゲン菜のサラダ あんずジャム フルーツ缶(りんご)	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ みそ汁(炊菜・おつゆ)						
10時	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
昼	御飯 金目鯛の煮付け 付)いんげん レンコンと豚肉の炒め煮 しるなのポン酢和え みそ汁(玉葱・貝割れ)	【御土食 青森県】 十和田バラ焼き たらの子とえ フルーツ缶(洋梨) けの汁	御飯 はんぺんフライ・えびフライ ソース 付)キャベツ かぶのポトフ グリーンサラダ コンソメスープ	御飯 ほっけの味噌焼き 付)小松菜 切干大根の炒め煮 オクラとなめたけの梅山葵和え かき玉汁(葱)	御飯 鶏肉のうどん 具) たらの天ぷら キャベツのごま風味和え みかんゼリー						
おやつ	おやつ(水まんじゅう)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(チョコレート饅頭)	おやつ(スイートポテト)						
夕	御飯 ミートローフ ソース 付)ブロッコリー ジャーマンポテト ほうれん草サラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 海老と豆腐の旨煮 かニしょうまい チキンと小松菜の中華和え あみ佃煮	御飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ きんぴらごぼう煮 もやしと畑菜の和え物 うめびしお	御飯 焼肉 冬瓜の佃煮 マカロニサラダ 香の物(しぼ漬)	御飯 ぶつ煮の生薬煮 付)れんこん もやしのカレーソー ブロッコリーサラダ かつおおほか						