月間献立表

ｼﾞｮｳ(A)

日付							03月01日(日)
朝							御飯 銀鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 【UP！】5種野菜のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼							【郷土食～静岡～】 御飯 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) 酸辣湯ｽｰﾌﾟ
おやつ							おやつ(味噌饅頭)
夕							御飯 ぶりの照焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか とろろ 【UP！】夜のお味噌汁
日付	03月02日(月)	03月03日(火)	03月04日(水)	03月05日(木)	03月06日(金)	03月07日(土)	03月08日(日)
朝	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｿﾃｰ 【UP！】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(りんご) とりつくね～野菜ｿﾃｰ 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭のお粥 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &いんげんの炒め物 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(いちご) 鶏肉の焦がし醤油～ｶﾘﾌﾗﾜｰ 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP！】朝の豚汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 銀鮭の塩焼き ＆菜の花の煮浸し 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ｵﾑﾚﾂ &野菜のﾄﾏﾄ煮込み 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ
昼	◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまﾀﾞﾚ ﾌﾙｰﾂ(オレンジ) ワンタンスープ	◎ひな祭り ちらし寿司 たらのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花のごま和え 若竹汁 二色ﾑｰｽ	◇野菜たっぷり洋食ﾗﾝﾁ 御飯 ﾍﾞｰｺﾝのｷｯｼｭ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ さつま芋のｺﾛｺﾛｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	【お誕生日献立】 御飯 ｻｰﾓﾝのﾊﾞﾀｰｿﾃｰ～ﾀﾙﾀﾙｿｰｽがけ 付)ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟﾅﾅ) 野菜を食べるｽｰﾌﾟ	◇鶏南蛮と野菜天セット 鶏南蛮そば 具) 野菜天ぷら ほうれん草のくるみ和え いちごﾑｰｽ	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 油麩の卵とじ ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ けんちん汁	◇ぶりっとえびｶﾂ&ﾒﾝﾁｶﾂﾗﾝﾁ 御飯 えびぶりカツ&ﾒﾝﾁｶﾂ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ お吸い物(塩ちゃんこ)
おやつ	おやつ(バナナクレープ)	おやつ(いちごロールケーキ)	おやつ(レモンケーキ)	【お誕生日おやつ】 おやつ(ケーキ)	おやつ(ココアの実)	おやつ(ﾄﾞｰﾑｹｰｷｶｽﾀｰﾄﾞ)	おやつ(和風パンケーキ黒蜜きなこ)
夕	御飯 さばの味噌煮 ＆青梗菜の煮浸し なすの梅肉和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根なます 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP！】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ｿﾃｰ シナとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き ＆白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす ｵｸﾗの和え物 【UP！】夜のお味噌汁
日付	03月09日(月)	03月10日(火)	03月11日(水)	03月12日(木)	03月13日(金)	03月14日(土)	03月15日(日)
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎｳﾚﾝとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) 銀ひらすのﾊﾞﾀｰ醤油焼き～ｿﾃｰ 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 照焼きﾁｷﾝ &いんげんの炒め物 【UP！】ﾄﾛﾛとわかめのお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 ﾎｯｹのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP！】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ
昼	◇THE・定番！ポークカレー ｶﾚｰﾗｲｽ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) 乳酸菌飲料	◇かれいの煮付け御膳 御飯 黄金かれいの煮つけ 付)ｵｸﾗ ﾚﾊﾞﾆﾗ炒め ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) 5品目のお味噌汁	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 春巻き ﾌﾟﾘﾝ風ﾑｰｽ 酸辣湯ｽｰﾌﾟ	◇旅するランチ～韓国～ ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ ﾊﾟﾝｻﾝｽｰ ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ	◇揚げ出し豆腐御膳 菜飯 揚げ出し豆腐 春菊のくるみ和え ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟﾅﾅ) 豚汁	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｽﾃｰｷ 付)ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ ﾋﾟｸﾙｽ ﾖｰｸﾞﾙﾄ 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	◇やわらか豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のからしﾏﾖﾈｰｽﾞ和え ﾌﾙｰﾂ(オレンジ) つみれ汁
おやつ	おやつ(カスタードケーキ)	おやつ(ずんだどら焼き)	おやつ(蒸しパン)	おやつ(黒糖饅頭)	おやつ(スイスロールモカ)	おやつ(いちごタルト)	おやつ(人形焼き)
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のｸﾘｰﾑ煮 菜の花の和え物 ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ	御飯 牛肉のしぐれ煮 ＆ほうれん草 なすの梅肉和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP！】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 ＆青梗菜の煮浸し ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き ＆ひじきの煮物 なすのおかか和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 ｵｸﾗの和え物 【UP！】夜のお味噌汁
日付	03月16日(月)	03月17日(火)	03月18日(水)	03月19日(木)	03月20日(金)	03月21日(土)	03月22日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(いちご) とりつくね～ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	鮭のお粥 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(りんご) あじのﾊﾞﾀｰ焼き 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ﾄﾏﾄﾊﾔｼｿｰｽ &野菜炒め 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ｼﾞｮｱ	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	【郷土食～北海道～】 御飯 サーモンのﾁｬﾝﾁｬﾝ焼き 大学芋 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟﾅﾅ) のっぺい汁	◇本格！天津飯ランチ 天津飯 揚げ茄子 切干大根のｻﾗﾀﾞ ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ	【お好み食】 カツカレー 里芋のそぼろ煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ お味噌汁	◇ｺﾄｺﾄ煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 しぎ茄子 ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ のっぺい汁	◇本日のランチ(チキンステーキ) 御飯 鶏肉のシャリアピンソース 付)ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ・いんげん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ~人参ｿｰｽ ﾒﾛﾝﾑｰｽ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｽｰﾌﾟ	◇ミートローフランチ 御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(オレンジ) 野菜たっぷりｽｰﾌﾟ	◇定番！あじフライランチ 御飯 あじフライとｺﾛｯｹ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 豆ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ﾏﾝｺﾞｰ) ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ
おやつ	おやつ(ペアクリームワッフル)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(きなこプリン)	おやつ(シュークリーム)	おやつ(おはぎ)	おやつ(ロールケーキ)	☆おやつ(ココアﾑｰｽ)
夕	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め ＆青梗菜の煮浸し ｶﾘﾌﾗﾜｰのおかか和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 たらのﾑﾆｴﾙ &具だくさんﾄﾏﾄ煮 ほうれん草の和え物 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾇｹの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅肉和え 【UP！】夜の豚汁	御飯 炭火焼きﾁｷﾝ~香味ｿｰｽ ＆青梗菜の煮浸し 中華粥 【UP！】夜のお味噌汁
日付	03月23日(月)	03月24日(火)	03月25日(水)	03月26日(木)	03月27日(金)	03月28日(土)	03月29日(日)
朝	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 【UP！】朝の豚汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾏﾏﾚｰﾄﾞ) 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ～ｿﾃｰ添え 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	ﾎｳﾚﾝとたまごのお粥 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｰﾄﾏﾄ煮添え 【UP！】ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｼﾞｮｱ	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんｿﾃｰ 【UP！】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	御飯 鶏の塩麹焼き ＆菜の花の煮浸し 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	御飯 野菜入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ &野菜炒め 【UP！】具沢山のお味噌汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ
昼	◇ﾊﾟｽﾀﾗﾝﾁ(ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ) ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾟﾘﾝ風ﾑｰｽ 野菜を食べる卵ｽｰﾌﾟ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 緑製豆腐 付)ｵｸﾗ 鶏もつ煮 ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟｲﾝ) 塩ちゃんこｽｰﾌﾟ	【選択食】御飯 A豚肉の旨塩炒め Bたらと野菜の中華炒め がんもの煮物 ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ つみれ汁	◇お店の本格ビーフカレー ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ﾋﾟｰﾝｽﾞｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(オレンジ) 乳酸菌飲料	◇とレかつランチ 御飯 とレかつ 付)ｷｬﾍﾞﾂ 焼きちくわの甘辛煮 ﾖｰｸﾞﾙﾄ きつま汁	◇あったかポテトグラタンランチ ﾊﾞﾀｰﾗｲｽ ﾎﾟﾃﾄｸﾞﾗﾀﾝ 人参ｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ(ｷｳｲ) ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 ｵｸﾗの和え物 いちごﾑｰｽ のっぺい汁
おやつ	おやつ(炭酸饅頭)	おやつ(バニラクレープ)	おやつ(マドレーヌ)	おやつ(抹茶どら焼き)	おやつ(ドーナツ)	おやつ(ﾄﾞｰﾑｹｰｷこしあん)	おやつ(チーズ蒸しパン)
夕	御飯 ぶり大根 とろろ 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &ｶﾘﾌﾗﾜｰおかか 納豆 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 ｵｸﾗの和え物 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの胡麻和え 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 ﾒﾊﾞﾙのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP！】夜の豚汁
日付	03月30日(月)	03月31日(火)					
朝	御飯 とりつくね &ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 【UP！】具沢山のお味噌汁 ｼﾞｮｱ	ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ｼﾞｬﾑ(りんご) ひき肉と玉葱のｵﾑﾚﾂ～ｶﾘﾌﾗﾜｰ 【UP！】ｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ					
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ｽﾊﾟﾆｯｼｭｵﾑﾚﾂ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 真砂炒め ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰ ｸﾗﾑﾁｬｳﾀﾞｰ	◇春の鶏照り焼き御膳 御飯 照焼きﾁｷﾝ　桜ﾀﾙﾀﾙｿｰｽがけ 付)ｷｬﾍﾞﾂ ｿﾃｰじゃが ﾌﾙｰﾂ(ﾊﾟﾅﾅ) つみれ汁					
おやつ	おやつ(どら焼きｶｽﾀｰﾄﾞ)	おやつ(カステラ饅頭)					
夕	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP！】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP！】夜のお味噌汁					