

R8.3月間献立表

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 レバーのしぐれ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 ブリの照り揚げ 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ おさかな豆腐 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 高野豆腐の炒り煮 いわし梅煮(糖) 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ いんげんのうま煮 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 彩り卵焼き(南) にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 かぼちゃの鶏そぼろ煮 漬物-たくあん 牛乳
昼食	御飯130g チンジャオロース- サラダ-ソウメン わかめスープ	御飯130g メヌケの煮付け 辛子和え 味噌汁-豆腐	御飯130g ひな散らし あじの塩焼き 菜の花の胡麻和え おすまし-花麩 果物-いちご	御飯130g えびと春野菜の炒め物 白和え 味噌汁-小松菜	御飯130g 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ かき卵汁	御飯130g 豚肉のマーマレード焼き ハムサラダ 味噌汁-小松菜	御飯130g ピーマンの肉詰め 中華サラダ 白菜のスープ
夕食	麦ご飯130g 鰯の胡麻醤油焼 なます-しらす干し 味噌汁-小松菜	麦ご飯130g 鶏ももの塩麩焼き 卵とし-高野豆腐 おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 焼肉 春雨サラダ 味噌汁-たまねぎ	麦ご飯130g 鶏肉のねぎみそ焼き 煮物-がんもどき おすまし-花麩	麦ご飯130g さばの味噌煮 胡麻じゃこ和え おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g さごしの香り焼き 切り干し大根の煮物 おすまし-ソーメン	麦ご飯130g 赤魚のおろし煮 胡麻和え-ブロッコリー 味噌汁-里芋
	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ りらく)大根と昆布の煮物 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-たまねぎ なすの鶏ミンチ煮 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 オムレツ めんたいこ 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 やわらかきんぴら 鰻かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 白菜とちくわの煮びたし 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-白菜 レバーのしぐれ煮 漬物-しば漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 おさかな豆腐 いわし梅煮(糖) 牛乳
昼食	御飯130g さばの塩焼き 大豆の五目煮 味噌汁-キャベツ	おにぎり うどん かき揚げ-さつまいも みかんゼリー	御飯130g ぶりと大根の煮物 酢の物-かにかま 味噌汁-白菜	御飯130g チキン南蛮2 酢味噌和え-カワア- おすまし-花麩	御飯130g カツ丼の具 胡麻和え-ほうれん草 味噌汁-キャベツ	パン オープンオムレツ ポタージュスープ コーヒーゼリー	御飯130g カラスカレイの照り焼き ポテトサラダ 味噌汁-豆腐
夕食	麦ご飯130g うま煮 酢の物-ツナ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁-大根	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 里芋まんじゅうのあんかけ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 肉じゃが-牛肉 ハムサラダ 味噌汁-厚揚げ	麦ご飯130g 和風チキンステーキ わさびマヨネーズ和え コンソメスープ	麦ご飯130g 豚肉の味噌炒め 酢の物-ツナ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g なすと鶏の揚げ煮 ほうれん草のナムル おすまし-ゆで卵
	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	御飯130g 味噌汁-厚揚げ 厚焼き玉子 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 オムレツ 佃煮-のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ ブリの照り揚げ 漬物-たくあん 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いわしバーグ 梅干し 牛乳	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 里芋と茄子の柚子味噌煮 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-たまねぎ かぼちゃの鶏そぼろ煮 にしん甘露煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 高野豆腐の炒り煮 漬物-しば漬け 牛乳
昼食	御飯130g 赤魚の天ぷら いんげんの胡麻和え 味噌汁-豆腐	御飯130g 鶏のしそ味噌焼き 酢の物-かまぼこ おすまし-花麩	御飯130g ポークカレーの具 コールスローサラダ 果物-パイン缶	御飯130g 炊きこみご飯の具 豚カツ /おさしみ ぬた和え /おすまし 煮しめ /日向夏 春の卵焼き /いちごム-カキ	御飯130g 鶏肉の味噌味噌焼き ハムサラダ 味噌汁-厚揚げ	御飯130g 枝豆じゃこご飯の具 ブリの照り焼き 酢味噌和え-カワア- おすまし-おつゆ麩	おにぎり お好み焼き もずく酢の物 ピーチゼリー
夕食	麦ご飯130g ギョーザ チョレギ風サラダ ホタテスープ	麦ご飯130g おでん風煮2 ほうれん草サラダ かき卵汁	麦ご飯130g 野菜炒め 白和え 味噌汁-大根	麦ご飯130g 鯉の塩焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁-キャベツ	麦ご飯130g えびかつ 酢の物-かまぼこ 豚汁	麦ご飯130g 豚大根の煮付け 酢の物-ツナ 味噌汁-豆腐	麦ご飯130g さごしの幽庵焼き 春雨サラダ 味噌汁-ほうれん草
	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	御飯130g 味噌汁-大根 なすの鶏ミンチ煮 納豆 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 ほうれん草オムレツ ぶりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-大根 やわらかひじき煮 鰻かつお煮 牛乳	御飯130g 味噌汁-小松菜 おさかな豆腐 漬物-きゅうり漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-厚揚げ りらく)大根と昆布の煮物 漬物-べったら漬け 牛乳	御飯130g 味噌汁-里芋 彩り卵焼き(南) 煮豆(南) 牛乳	御飯130g 味噌汁-キャベツ ブリの照り揚げ 漬物-しば漬け 牛乳
昼食	御飯130g ローストチキン マカロニサラダ コンソメスープ	おにぎり ラーメン おろし和え ストロベリー-パパロア	御飯130g 焼豚チャーハンの具 錦糸しゅうまい キャ-のスープ 果物-パイン缶	御飯130g 赤魚のおろし煮 酢の物-ちくわ 味噌汁-豆腐	御飯130g えびと春野菜の炒め物 煮物-がんもどき 味噌汁-大根	パン シチュー ハムサラダ プリン(手作り)	御飯130g から揚げ 酢の物-かにかま 味噌汁-豆腐
夕食	麦ご飯130g 鰯の味噌煮 酢の物-かにかま おすまし-ソーメン	麦ご飯130g 白身魚の甘辛揚げ 白菜のしらす和え おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 煮しめ 胡麻和え-菜の花 味噌汁-白菜	麦ご飯130g 肉豆腐 ツナサラダ おすまし-はんぺん	麦ご飯130g 白身魚のたらこ焼き もやしのナムル 中華スープ	麦ご飯130g 鮭の味噌漬焼き いんげんの胡麻和え おすまし-花麩	麦ご飯130g うま煮 白菜のしらす和え おすまし-かまぼこ
	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝食	御飯130g 味噌汁-ほうれん草 かぼちゃの鶏そぼろ煮 いわし梅煮(糖) 牛乳	御飯130g 味噌汁-豆腐 いわしバーグ ぶりかけ 牛乳	御飯130g 味噌汁-青梗菜 豆腐とほうれん草の卵とし 漬物-しば漬け 牛乳				
昼食	ビーフカレー コールスロー-サラダ 果物-みかん缶	御飯130g カレイの煮付け 酢の物-ツナ 味噌汁-厚揚げ	御飯130g 赤魚のあんかけ 酢味噌和え-カワア- おすまし-そば				
夕食	麦ご飯130g 豚肉の生姜焼き 酢味噌かけ おすまし-おつゆ麩	麦ご飯130g 鶏肉の味噌マヨ焼き 大豆の五目煮 味噌汁-白菜	麦ご飯130g 南瓜コロッケ 大根サラダ 味噌汁-玉ねぎ				