

3月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝食			米飯180g 海老団子と野菜の炒め煮 ちりめんおろし はりはり漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 温泉卵 青梗菜の煮浸し 黒豆 味噌汁 牛乳	米飯180g カツオの煮付け マカロニサラダ 広島菜漬 吸い物 牛乳	米飯180g サケの塩焼き 昆布豆 赤かぶ漬け 吸い物 牛乳	米飯180g 厚焼き卵 蓮根そばろ うずら豆 味噌汁 牛乳
昼食			米飯180g 白身魚の中華あんかけ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 里芋とチーズのサラダ 中華スープ	天ぷらそば いなり寿司 きゃべつと竹輪の炒め物 和風ゆずゼリー	ちらし寿司 長芋とひじきの梅和え いちごババロア 吸い物 	米飯180g 鶏肉と野菜のカレーソース 白菜と青菜のそばろあんかけ マンゴー 中華スープ	米飯180g 松風焼 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 大根とベーコンのサラダ 味噌汁
夕食			米飯180g 豚肉のトマトソース 高野豆腐の飾り煮 コンソメスープ	米飯180g カレイの煮付け キャベツときゅうりの即席漬け 吸い物	米飯180g 豆腐ハンバーグきのこソース ラタトゥイユ コンソメスープ	米飯180g ポテトコロッケ 若竹煮 味噌汁	米飯180g 白身魚の香草パン粉焼き さつまいもと人参のゴマ味噌 コンソメスープ
3時			ケーキ	蒸しケーキ	甘酒&饅頭	抹茶バームクーヘン	プチシュー
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	米飯180g カニ玉 おくらの胡麻和え おかか佃煮 中華スープ 牛乳	米飯180g 大根と豚肉の煮物 キャベツの和え物 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g ウインナーと野菜の炒め物 青菜と紫蘇の実和え 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 切干大根の炒め煮 しそ昆布 吸い物 牛乳	米飯180g キャベツのケチャップ炒め おさつサラダ まぐろ煮 吸い物 牛乳	米飯180g 厚揚げのきのこあんかけ かぼちゃサラダ しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 鶏肉のあっさり中華味 ツナサラダ あみ佃煮 中華スープ 牛乳
昼食	米飯180g おろしハンバーグ 桃の缶詰 切り干し大根のサラダ 味噌汁	米飯180g カレイの大和蒸し 洋梨の缶詰 じゃが芋といんげんのツナ和え 吸い物	米飯180g チーズハムカツ 鶏そばろとかぶの煮物 トマトとツナのサラダ 味噌汁	米飯180g 鶏肉の照りたま焼き ほうれんそうの白和え 茄子とひき肉の味噌炒め 味噌汁	カレーライス カニサラダ 甘夏の缶詰 ジョア	中華丼 チンゲン菜の中華風お浸し 春雨サラダ 中華スープ	米飯180g あじ塩焼き ほうれん草酢味噌和え 里芋の煮っころがし 吸い物
夕食	米飯180g いわしの紀州煮 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 味噌汁	米飯180g 若鶏のバジルオイルソテー マカロニのカレークリーム コンソメスープ	米飯180g 鯖の田楽味噌焼き かぼちゃの煮物 吸い物	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 豚バラとトマトの中華卵炒め 吸い物	米飯180g ブリの煮付け 胡瓜と山芋のゆかり和え 味噌汁	米飯180g 鯖の香味焼 肉じゃが 味噌汁	米飯180g かぼちゃコロッケ 人参とコーンのサラダ コンソメスープ
3時	クレープ	プチケーキ	ワッフル	ドームケーキ	クリームコンフェ	サッポロポテト	レモンケーキ
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	米飯180g 肉団子 切昆布と油揚げのおかか煮 湯葉ちりめん山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g ししやも カラフルピクルス 大豆ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180g 白糸だらの照焼き 青菜ピーナッツ和え 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g ガンパール入りチーズオムレツ おくらのおかか和え 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 厚揚げのきのこあんかけ マカロニサラダ 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 白菜とさつま揚げの煮浸し オクラとひじきの和え物 しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 キャベツのカニカマサラダ しそ昆布 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g 白身魚の西京焼き カブのマスタードサラダ うの花 吸い物	米飯180g スパニッシュオムレツ オクラとコーンのくずやっこ きゃべつと竹輪の炒め物 コンソメスープ	菜の花パスタ いちご 新玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯180g 麻婆豆腐 かぶと油揚げの煮物 キャベツの和風マヨサラダ 中華スープ	米飯180g メンチカツ そら豆のポテトサラダ ふろふき大根 味噌汁	青豆ごはん 塩サバ ほうれん草海苔和え れんこんきんぴら 吸い物	米飯180g カレイの照り焼き 納豆 かぼちゃサラダ 吸い物
夕食	米飯180g ポトフ風 ささみとカリフラワーの梅和え コンソメスープ	米飯180g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め ほうれん草の辛し和え 中華スープ	米飯180g おでん キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180g 彩り野菜とチキンのクリーム煮 玉ねぎのサラダ コンソメスープ	米飯180g カレイのオリーブオイル焼き 切り干し大根とセロリの和え物 コンソメスープ	米飯180g 豆腐ステーキ枝豆あん コールスローサラダ 味噌汁	米飯180g 鶏つくね 紅白なます 味噌汁
3時	もみじまんじゅう	ホワイトデーおやつ	ケーキ	カステラ	おはぎ	バームクーヘン	肉まん

	20	21 春分の日	22	23	24	25	26		
朝食	米飯180g 炒り豆腐 チンゲン菜と竹輪の胡麻和え たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180g ふんわりカニ玉 ほうれん草の干しえび和え 胡瓜漬け コンソメスープ 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 きんぴらごぼう うずら豆 味噌汁 牛乳	米飯180g ハム入り炒り卵 野菜マリネ 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180g オムレツ 小松菜とツナの煮浸し 小魚の佃煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ おかか佃煮 吸い物 牛乳	米飯180g 筑前煮 カラフルピクルス 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳		
昼食	米飯180g 牛肉アスパラのオイスターソース しめじと小松菜のポン酢和え ささみとオクラのナムル 中華スープ	パンバイキング ビーフシチュー グリーンサラダ カクテルゼリー	米飯180g 肉じゃが 青菜と紫蘇の実和え 杏仁豆腐 味噌汁	米飯180g アジフライ 胡瓜となめこのおろし和え ほうれん草と厚揚げの煮物 味噌汁	米飯180g 筍ごはん 豚肉のみぞれ和え 長芋と胡瓜のサラダ ヨーグルトババロア 吸い物	米飯180g ローストビーフ丼 カリフラワーオーロラソース 甘夏みかんの缶詰 中華スープ	米飯180g 鮭のしそたま焼き 厚揚げのそぼろあん パイン 中華スープ		
夕食	米飯180g 鯖の煮付け 大豆とひじきの煮物 豚汁	米飯180g サーモンフライ 小松菜とちくわのゴマ和え 吸い物	米飯180g 鮭西京焼き 大根のサラダ 吸い物	米飯180g 鶏もも肉のネギ塩ダレ そら豆と海老の和え物 味噌汁	米飯180g 赤魚の煮付け 白菜としらすの甘酢あえ 吸い物	米飯180g 豆腐ハンバーグおろしソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁	米飯180g 花しゅうまい きのこバターソテー 中華スープ		
3時	原宿ドッグ	ホットケーキ	人形焼き	プチケーキ	たこ焼き	どら焼き	ロールケーキ		
	27	28	29	30	31				
朝食	米飯180g 和風とろとろ卵 もずく酢 白菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 湯葉入りチンゲン菜 うぐいす豆 味噌汁 牛乳	米飯180g 五目厚焼き玉子 ゆず皮入りほうれん草 たくあん 味噌汁 牛乳	米飯180g えびしゅうまい 山菜とちくわの炊き合わせ しば漬 中華スープ 牛乳	米飯180g スクランブルエッグ キャベツの和え物 あみ佃煮 コンソメスープ 牛乳				
昼食	米飯180g はんぺんチーズサンド ごぼうサラダ ポークビーンズ 吸い物	米飯180g 松風焼 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ 大根のベーコンのサラダ 吸い物	米飯180g 鯖の味噌煮 ごぼうの鶏そぼろ和え 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物	米飯180g とんこつ醤油ラーメン さつまいものきんぴら りんごのコンポート	米飯180g チキン南蛮 エビとアボカドのわさびマヨ和え フルーツヨーグルト コンソメスープ				
夕食	米飯180g タンドリーチキン さつまいものレモン煮 コンソメスープ	米飯180g 白身魚の香草パン粉焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ コンソメスープ	米飯180g エビカツ マイタケのシソ風味炒め 味噌汁	米飯180g 牛肉のおろし煮 かりわら-サラダ 味噌汁	米飯180g さわらの西京焼き 野菜とマカロニのケチャップ炒め 味噌汁				
3時	プチ野菜のキッシュ	ソフトエクレア	おしるこ	ケーキ	クレープ				

献立は予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。