

3月

献立表

献立表

	(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)
昼食			ご飯 ◎鶏天 ◎カレイの照り焼き 蓮根と豚の煮物 春雨サラダ 味噌汁 りんご	ご飯 ◎牛すき煮 ◎白身魚の胡麻焼き 金平牛蒡 貝割れとツナの和え物 すまし汁 白桃缶	雛祭り (お楽しみ食) 	ご飯 ◎ポークチャップ ◎鮭のムニエル キャベツとウインナーのコンソメ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎鶏肉の柚子胡椒焼き ◎穴子の柳川煮 しらたきのたらこ炒め もずく酢 すまし汁 ブルーベリーヨーグルト
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
昼食	ご飯 ◎エビフライ ◎さばの味噌煮 ひじきの煮物 いんげんのピーナッツ和え すまし汁 メロン	ご飯 ◎豚肉のにもやし炒め ◎白身魚の梅肉焼き 南瓜のいとこ煮 春菊のお浸し 味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎アジの南蛮漬け ◎八宝菜 焼売 バンバンジーサラダ 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎牛肉のしぐれ煮 ◎海老あんかけ玉子焼き 卵の花 蓮根のツナマヨ和え すまし汁 フルーチェいちご	◎キーマカレー ◎ハヤシライス 菜の花コロッケ シーザーサラダ オニオンスープ 洋梨缶	ご飯 ◎温しゃぶごまだれかけ ◎銀ひらすの幽庵焼き 筍の山椒炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁 黄桃缶	◎味噌煮込みうどん ◎山菜そば 角麩の煮物 三つ葉とささみのわさび醤油和え オレンジ
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
昼食	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎ぶりの照り焼き ツナじゃが めかぶの和え物 豚汁 いちごヨーグルト	お祝い膳 	ご飯 ◎豚肉の塩麴漬け焼き ◎いかとブロッコリーの中華炒め もやしの胡麻煮 錦糸サラダ すまし汁 りんご缶	寿司三味 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 大豆の煮物 菜の花のお浸し すまし汁 みかん缶	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー ほうれん草とベーコンのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーチェメロン	ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ホキの中華香味ソース 海老焼売 ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ フルーツミックス缶
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
昼食	ご飯 ◎豚の角煮 ◎銀ひらすの七味焼き 冬瓜の煮物 豆苗と帆立の和え物 味噌汁 パイン (生)	ご飯 ◎牛の土手煮 ◎白身魚の菜種焼き ビーフン炒め いんげんの生姜醤油和え すまし汁 黄桃缶	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの利休焼き ブロッコリーのカニあんかけ 水菜と竹輪の和え物 すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎アジの香草パン粉焼き ◎肉団子のトマト煮込み スナックエンドウのソテー エビアボカドサラダ オニオンスープ プリン	ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎ほっけのみりん漬け焼き さつま芋のはちみつ煮 あさりのぬた和え すまし汁 キウイヨーグルト	ご飯 ◎温しゃぶのボン酢かけ ◎ホキのタルタル焼き 大根の粕煮 カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁 オレンジ	ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎親子煮 南瓜の煮物 もずくとえのきの和え物 すまし汁 りんご缶
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)	(土)	(日)
昼食	ご飯 ◎とんかつ ◎さばの塩焼き 蓮根の甘辛炒め ほうれん草の白和え すまし汁 フルーチェもも	◎鶏南蛮そば ◎きしめん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え パイン缶	対面料理 	鍋の日 	◎ハンバーグ ◎カレーライス いんげんとウインナーのソテー チーズのサラダ コンソメスープ アロエヨーグルト		

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士