

3月

献立表

献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	1 (金)	2 (土)	3 (日)
昼食					ご飯 ◎エビフライ ◎カレイの照り焼き 蓮根の煮物 春雨サラダ 味噌汁 メロン	ご飯 ◎牛すき煮 ◎白身魚の胡麻焼き 金平牛蒡 かいわれとツナの和え物 すまし汁 白桃缶	雛祭り (お楽しみ食) 
	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)	10 (日)
昼食	ご飯 ◎ポークチャップ ◎太刀魚のバター醤油焼き ブロッコリーとウィ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	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎穴子柳川 ◎松風焼 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 コーンコロケ 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 さつま芋天ぷら <small>小松菜とささみのわさび醤油和え</small> オレンジ
	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)	17 (日)
昼食	ご飯 ◎豚肉のにもやし炒め ◎白身魚の菜種焼き 長芋の煮物 春菊のお浸し すまし汁 パイン缶	寿司三味 	ご飯 ◎エビあんかけ玉子焼き ◎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 ◎チキンカツ ◎サバの味噌煮 ひじきの煮物 いんげんのピーナッツ和え すまし汁 オレンジ	ご飯 ◎カレイの照り煮 ◎イカとブロッコリーの中華炒め ツナじゃが めかぶの和え物 豚汁 いちごヨーグルト	ご飯 ◎深川煮 ◎鶏つくね 若竹煮 じゃこおろし 味噌汁 バナナ	ご飯 ◎鶏天 ◎ぶり照り焼き 蓮根の煮物 切干大根の柚子浸し すまし汁 みかん缶
	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
昼食	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 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	ご飯 ◎豚肉の塩麹漬け焼き ◎カレイのバター醤油焼き もやしの胡麻煮 錦糸サラダ すまし汁 りんご缶	ご飯 ◎牛の土手煮 ◎銀ひらすの一味焼き 冬瓜の煮物 豆苗と帆立の和え物 味噌汁 パイン (生)	ご飯 ◎豚の角煮 ◎白身魚の菜種焼き 竹輪の磯辺揚げ いんげんの生姜醤油和え すまし汁 黄桃缶	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 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
	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)
昼食	ご飯 ◎揚げ出し豆腐のホタテあんかけ ◎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	お祝い膳 	ご飯 ◎とんかつ ◎さばの塩焼き 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 ◎牛肉と春雨の中華炒め ◎カレイの照り煮 蓮根の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え 味噌汁 パイン缶	◎鶏南蛮そば ◎さしめん 里芋といかの煮物 豆苗の和え物 バナナ	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎さばの利休焼き ピーマン炒め ほうれん草の白和え すまし汁 フルーチェもも	ご飯 ◎ハンバーグ ◎カレーライス <small>いんげんとウィンナーのソテー</small> チーズのサラダ コンソメスープ 黄桃缶

※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