

3月

献立表

| | 30 (月) | 31 (火) | (水) | (木) | (金) | (土) | 1 (日) |
|----|---|---|---|--|---|--|---|
| 昼食 | ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎赤魚の煮付け 春雨の炒め煮 ほうれん草の白和え すまし汁 りんご缶 | ご飯 ◎かれの竜田揚げ ◎おろしハンバーグ れんこんの金平 コールスロー 味噌汁 フルーチェメロン | | | | | ご飯 ◎豆腐チャンプルー ◎鮭のパン粉焼き 切干大根の煮物 れんこんサラダ 生姜風味すまし汁 キウイヨーグルト |
| | 2 (月) | 3 (火) | 4 (水) | 5 (木) | 6 (金) | 7 (土) | 8 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎タンドリーチキン ◎エビフライ じゃが芋のタラコ炒め もやしとニラの和え物 味噌汁 オレンジ | ひな祭り (お楽しみ食)  | ご飯 ◎ツナとチーズの卵焼き ◎豚肉のマヨポン炒め 五目煮豆 オクラの和え物 味噌汁 りんご缶 | ◎ぎつねうどん ◎山菜そば 鶏じゃが 菜花の辛し和え パイン缶 | ご飯 ◎鶏肉の唐揚げ ◎ほっけのみりん焼き ぜんまいと角麩煮 フロッコリーのくすみ和え 味噌汁 フルーツミックス缶 | ご飯 ◎さばの煮付け ◎豚肉の塩麹炒め スナップエンドウの炒め物 白菜のたくあん和え すまし汁 黄桃缶 | ご飯 ◎照りマヨチキン ◎あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 水菜とハムのサラダ コンソメスープ 洋梨缶 |
| | 9 (月) | 10 (火) | 11 (水) | 12 (木) | 13 (金) | 14 (土) | 15 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎豚肉のオイスター炒め ◎ほっけの味噌バター煮 青梗菜の生姜煮 たらこマカロニサラダ すまし汁 フルーチェメロン | ◎中華飯 ◎鯖の幽庵焼き れんこんの胡麻煮 小松菜の和え物 わかめスープ みかん缶 | ご飯 ◎カレイから揚げ香味ソース ◎スペイン風オムレツ 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え ニラのスープ バナナ | ご飯 ◎ぶりのみぞれ煮 ◎肉団子の甘酢煮込み たけのこの土佐煮 切干と菜花のサラダ もずく汁 フルーツミックス缶 | 寿司三味  | ご飯 ◎鶏肉の治部煮 ◎白身魚のムニエル 根菜の炒り煮 新玉ねぎのスライス 味噌汁 いちごヨーグルト | ご飯 ◎ほっけの柚子胡椒焼き ◎牛肉の柳川煮 大根の塩炒め いんげんのごまマヨ和え 味噌汁 パイン缶 |
| | 16 (月) | 17 (火) | 18 (水) | 19 (木) | 20 (金) | 21 (土) | 22 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎さばの味噌煮 ◎豚肉の焼肉炒め キャベツと油揚げの炒め煮 菜花の白和え 味噌汁 フルーチェもも | ご飯 ◎鶏肉のねぎ塩焼き ◎白身フライ 列タリノス ツナじゃが 春雨サラダ すまし汁 バナナ | お祝い膳  | ご飯 ◎鮭のちゃんちゃん焼き ◎親子煮 冬瓜のそぼろあんかけ 明太スパゲティサラダ すまし汁 黄桃缶 | ◎カレーライス ◎白身魚のピザ焼き 冬瓜とベーコンの煮物 アスパラサラダ コンソメスープ みかん缶 | ご飯 ◎野菜あんかけ玉子焼き ◎豚肉豆腐 もやしとコーンの炒め物 じゃが芋のおかかマヨ和え たぬき汁 リンゴ缶 | ご飯 ◎牛の土手煮 ◎さばの煮付け 筍のバター醤油炒め 小松菜としらすの和え物 味噌汁 パイン缶 |
| | 23 (月) | 24 (火) | 25 (水) | 26 (木) | 27 (金) | 28 (土) | 29 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎豚キムチ炒め じゃが芋のそぼろ煮 野菜サラダ かき玉汁 フルーツミックス缶 | バイキング  | ◎牛丼 ◎ねぎとろ丼 里芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁 みかん缶 | ご飯 ◎鯖の西京焼き ◎麻婆豆腐 若竹煮 春雨サラダ ワンタンスープ バナナ | ご飯 ◎白身魚の香草パン粉焼き ◎豚肉の甘辛炒め ひじきの五目煮 オクラの塩昆布和え 味噌汁 洋なし缶 | ご飯 ◎つくねの照焼き ◎海鮮五目炒め 糸昆布と厚揚げの煮物 キャベツのたくあん和え 味噌汁 ブルーベリーヨーグルト | ◎キーマカレー ◎白身魚のムニエル コロケ マカロニサラダ コンソメスープ 白桃缶 |

※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