

## 3 月 の 献 立

	3月1日(火)	3月2日(水)	3日3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)	3月6日(日)	3月7日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 納豆	ごはん 味噌汁 焼き魚(たら) ひじき 浅漬け	トースト カボチャのポター ジュ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー	ごはん 味噌汁 ナスの炒め煮 納豆	ごはん お吸い物 玉子焼き 大根と厚揚げの煮物	ごはん 味噌汁 焼き魚(鮭) カボチャの煮物	ツナサンド オニオンスープ 茹で豚のサラダ ヨーグルト
昼食	月見うどん 大根と竹輪の煮物 浅漬け	スパゲティナポリタン スープ ツナサラダ	ごはん 味噌汁 豚ロースの生姜焼き 春雨サラダ	ごはん スープ エビマヨ 温野菜のゴマソース	じゃが芋とブロッコ リーのグラタン コーンスープ サラダ	あんかけ焼きそば ワカメの中華風 スープ きゅうりとレタスの 胡麻和え	ハヤシライス スープ マカロニサラダ
夕食	五目炊き込みご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 煮豆	ごはん 味噌汁 コロッケ 刻みオクラ	お赤飯 お吸い物 メカジキのソテー ふろふき大根	カレーライス サラダ 浅漬け	ごはん 味噌汁 アジの南蛮漬け 切り干し大根	ごはん ポトフ たらのムニエル 野菜サラダ	ごはん お吸い物 肉じゃが きんぴら



## 3月の献立

	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)	3月13日(日)	3月14日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ	ごはん お吸い物 ササミのチーズ焼 ひじき	ごはん 味噌汁 湯豆腐 小松菜と豚肉の煮 びたし	トースト 野菜スープ ウィンナーと白菜 のソテー みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 焼き魚(鮭) じゃが芋のソテー ひじき	ごはん 味噌汁 豆腐のひき肉あん かけ 茹できゃべつのサ ラダ 納豆	ごはん お吸い物 ナスとひき肉の炒 め煮 ひじき 焼き海苔
昼食	チャーハン えのきのスープ 棒棒鶏 浅漬け	パン クリームシチュー サラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 とろろ	親子丼 味噌汁 人参のきんぴら	ドライカレー (ひき肉のカレー) スープ マカロニサラダ	けんちんうどん 春菊のお浸し がんもの煮物	きつねそば(冷) 小松菜のおかか和 え 炒り豆腐
夕食	ごはん 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの酢の物	おかかご飯 おでん ブロッコリーのゴマ ダレ	三色ごはん 味噌汁 イカときゅうりの酢 味噌和え	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ちくわきゅうり	ごはん お吸い物 煮魚 ササミときゅうりの 梅肉和え	ごはん ワカメスープ 鶏ムネ肉のピカタ 人参とえのきのき んぴら	ごはん 味噌汁 カツ ポテトサラダ



## 3月の献立

	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)	3月20日(日)	3月21日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろあん きんぴら	トースト コーンスープ アスパラのベーコン巻 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 白菜とエビの炒め煮 浅漬け 焼き海苔	ごはん 味噌汁 ウィンナーとじゃが 芋のソテー 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツ 野菜サラダ ひじき	ごはん 味噌汁 タラちり きんぴら	ごはん 味噌汁 なすと厚揚げの含 め煮 バナナ
昼食	ごはん お吸い物 からあげ ツナサラダ	野菜と卵のクッパ レバニラ炒め もやしのナムル	和風スパゲティー ゆで卵のサラダ スープ	ごはん 味噌汁 あじフライ もやしとワカメの酢 の物	チャーハン スープ イカと青梗菜のオ イスター炒め	三色丼 味噌汁 きゅうりとワカメの 酢味噌和え 浅漬け	焼うどん 春菊のお浸し 煮豆
夕食	ごはん 味噌汁 かじきのパン粉焼 大根と油揚げの煮物	ごはん 味噌汁 豚の角煮 キャベツの茹でサラダ	ごはん お吸い物 さんまのかば焼き スクランブルエッグ 大根のサラダ	ごはん きのこのスープ 若鶏のクリーム煮 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 焼き魚(鮭) がんもの含め煮 浅漬け	ごはん スープ ロールキャベツ さつまいもの甘煮	ごはん お吸い物 さばの味噌煮 オクラとひじきの和 え物 もやしの卵とじ



## 3月の献立

	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)	3月28日(月)
朝食	ごはん 味噌汁 大根と豚バラの煮物 納豆	ごはん 味噌汁 焼き魚(鮭) だし巻き卵	ツナサンド キャベツのスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが しらすおろし	ごはん 味噌汁 絹さやの柳川風 焼き海苔	ごはん お吸い物 ささみの照り焼き 切り干し大根	ごはん 味噌汁 焼き魚(鮭) ほうれん草と卵の ソテー ひじき
昼食	ごはん お吸い物 ホイコーロー さつま揚げと人参 の煮物	ごはん 味噌汁 タラのチーズ焼き 温野菜	ごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め 里芋の煮ころがし	あんかけ焼きそば ねぎと卵の中華 スープ 棒棒鶏	野菜グラタン オニオンスープ ささみのピカタ	ごはん 味噌汁 筑前煮 小松菜の胡麻和え	きつねうどん 豚肉となすの煮び たし 浅漬け
夕食	カレーライス 福神漬け コーンスープ きゅうりのしょうが 和え	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーのカニ カマあん きんぴら	ごはん 味噌汁 かじきの照り焼き 切り干し大根 白菜のお浸し	ごはん お吸い物 ジャーマンポテト なすのおかか和え フルーツヨーグルト	牛丼 味噌汁 厚揚げと人参の煮物 小松菜のお浸し	ごはん 味噌汁 タラのムニエル かぼちゃの煮物 きゅうりとワカメの 酢の物	ごはん 味噌汁 鶏肉の生姜焼き キャベツとえのきの お浸し 里芋の煮物

