

# 献立表

平成31年3月

| 日  | 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土   |
|----|---|--|--|---|---|---|
|    |   |  |  |   | 1   | 2   |
|    |   |  |  |   | ごはん・味噌汁<br>鶏胸肉の治部煮<br>青菜炒め<br>じゃこおろし<br>香の物・フルーツ        | ちらし寿司<br>すまし汁<br>里芋の煮物<br>ブロccoliのマヨ和え<br>香の物・フルーツ        |
| 3  | 4   | 5(誕生会)   | 6  | 7   | 8   | 9   |
|    | ごはん<br>豚汁<br>焼売<br>春雨サラダ<br>香の物・フルーツ                    | 赤飯<br>鰯の照り焼き<br>茶わん蒸し<br>ほうれん草の白和え<br>香の物・フルーツヨーグルト      | ごはん・味噌汁<br>豚の生姜焼き<br>金時豆の甘煮<br>水菜の胡麻和え<br>香の物・フルーツ       | カレーうどん<br>ミニおにぎり<br>大根と半ぺんの煮物<br>胡瓜とカニカマの酢の物<br>香の物・フルーツ  | 三食丼<br>すまし汁<br>煮やっこ<br>茄子の煮びたし<br>香の物・フルーツ              | ごはん・味噌汁<br>白身魚のピカタ<br>さつま芋のレモン煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>香の物・フルーツ |
| 10 | 11  | 12   | 13   | 14  | 15  | 16  |
|    | ごはん・味噌汁<br>ミルフィーユカツ<br>南瓜の煮物<br>小松菜のおひたし<br>香の物・フルーツ    | ごはん・味噌汁<br>揚げ出し豆腐<br>大根のそぼろ煮<br>胡瓜とじゃこの酢の物<br>香の物・フルーツ   | ごはん・すまし汁<br>サバの味噌煮<br>春雨サラダ<br>ブロccoliのおかか和え<br>香の物・フルーツ | ごはん・味噌汁<br>白身魚の野菜あんかけ<br>ほうれん草の卵とし<br>長芋の梅肉和え<br>香の物・フルーツ | ごはん・味噌汁<br>赤魚の粕漬け<br>高野豆腐と人参の煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>香の物・フルーツ | 牛丼<br>味噌汁<br>大豆の五目煮<br>胡瓜とワカメの酢の物<br>香の物・フルーツ             |
| 17 | 18  | 19   | 20   | 21<<春分の日>>  | 22  | 23  |
|    | ごはん・味噌汁<br>鮭のタラマヨ焼き<br>ひじきの煮物<br>胡瓜とリンゴの酢の物<br>香の物・フルーツ | ごはん・かき玉汁<br>ハンバーグ<br>ス克蘭ブルエッグ<br>アスパラガスのマヨ和え<br>香の物・フルーツ | ごはん・味噌汁<br>カジキフライ<br>じゃが芋の煮物<br>コールスローサラダ<br>香の物・フルーツ    | 菜の花ごはん<br>味噌汁<br>肉じゃが<br>ほうれん草のピーナッツ和え<br>香の物・フルーツ        | ごはん<br>沢煮椀<br>肉味噌豆腐<br>胡瓜とトマトの酢の物<br>香の物・フルーツ           | ごはん<br>あったかポトフ<br>マカロニサラダ<br>キャベツのゆかり和え<br>香の物・フルーツ       |
| 24 | 25  | 26   | 27   | 28  | 29  | 30  |
| 31 | 親子丼<br>味噌汁<br>里芋の煮物<br>ブロccoliのマヨ和え<br>香の物・フルーツ         | さつまいもごはん<br>味噌汁<br>切干大根の煮物<br>ワカメとじゃこの酢の物<br>香の物・フルーツ    | ビーフシチュー<br>ピーマンのきんぴら<br>ス克蘭ブルエッグ<br>香の物<br>フルーツ          | ごはん・味噌汁<br>豚肉の天ぷら<br>大豆の五目煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>香の物・フルーツ     | ごはん・味噌汁<br>サバの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草のおかか和え<br>香の物・フルーツ | ごはん・味噌汁<br>海老フライ<br>金時豆の甘煮<br>ツナサラダ<br>香の物・フルーツ           |

※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。