

3月分献立表

	月	火	水	木	金	土
	31日					1日
選択食	A: 鱈の菜種焼き B: キーマカレー					A: さらき蒸し B: 肉うどん
通常献立	ご飯(A) 和風サラダ ヨーグルト お吸い物(A)・漬物(B)					ご飯 厚揚げの甘辛炒め 胡瓜のツナ和え お吸い物・ゼリー(B)
おやつ	もちりどら焼き					ミニマフィンいちご
	3日	4日	5日	6日	7日	8日
選択食	 ひな祭り膳 	A: 太刀魚の煮付け B: 鶏肉のタルタル焼き	A: ほっけのホイル焼き B: 八宝菜	A: 鱈の焼き浸し B: 鶏肉のから揚げ	A: 鱈の味噌マヨ焼き B: 牛焼肉	長寿ご飯の日
通常献立	ちらし寿司 竹の子とふきの炊き合わせ 菜の花の辛子醤油和え 具だくさん豚汁・いちご	ご飯 卵の花 二色浸し 冬瓜のお吸い物	ご飯 肉団子の甘酢あん 大根のサラダ 中華スープ	ご飯 蒸し茄子 和風サラダ 味噌汁	ご飯 南瓜の煮物 白菜の柚子和え お吸い物	ご飯 鮭のきのこバター醤油焼き 蓮根とこんにゃくの煮物 キャベツのミモザサラダ・お吸い物
おやつ	 手作りおやつ 	フルーツ	カスタードケーキ	カルシウムせんべい	 エクレア	酒饅頭
	10日	11日	12日	13日	14日	15日
選択食	A: エビフライ B: 豚肉のつくね焼き	A: 赤魚の山椒煮 B: 牛肉のカレー炒め	A: ホキの照り焼き B: 牛皿	A: カレイのきのこあんかけ B: 豚肉の和風煮込み	A: 鱈の甘辛煮 B: 鶏じゃが	A: 太刀魚の和風ムニエル B: ミートローフ
通常献立	ご飯 キャベツのコンソメ煮 大根のサラダ トマトスープ	ご飯 白菜の煮物 中華風春雨 中華スープ	ご飯 がんもの煮物 オクラと鶏肉のおかか和え 味噌汁	ご飯 ピーマンの炒め物 胡瓜の酢の物 お吸い物	ご飯 チンゲン菜の炒め物 白菜の柚子和え 味噌汁	ご飯 キャベツのカレー炒め ブロッコリーのピーナッツ和え コンソメスープ
おやつ	薄皮利休	ワッフルスティック	 豆乳饅頭	ミニショコラマフィン	田舎饅頭	やわらかおかき 
	17日	18日	19日	20日	21日	22日
選択食	A: ほっけの七味焼き B: 鶏肉の山椒煮	長寿ご飯の日	A: ぶり大根 B: 鶏肉の塩麴焼き	A: 白身魚のバター焼き B: 牛肉のオイスター炒め	A: 鮭の焼き浸し B: 揚げ肉団子の甘酢あん	A: 鯖の塩焼き B: 鶏肉のタルタル焼き
通常献立	ご飯 焼き茄子 アスパラのお浸し 味噌汁	ご飯 鱈の酒粕焼き チンゲン菜とあさりの煮浸し 玉ねぎの梅和え・お吸い物	ご飯 里芋の煮物 白菜の和え物 お吸い物	ご飯 ジャーマンポテト ピクルス コンソメスープ	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ	ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物
おやつ	 ぼんせん	黄味あん饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール 	たい焼きクリーム
	24日	25日	26日	27日	28日	29日
選択食	A: カレイの煮付け B: 牛肉と茄子の炒め物	A: ホキの南部焼き B: とんかつ	A: 鮭のクリームソースがけ B: 照り焼きハンバーグ	 春の和定食 	長寿ご飯の日	A: ほっけの塩焼き B: 牛肉のすき煮
通常献立	ご飯 蓮根のきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物	ご飯 アスパラとベーコンの炒め物 ごぼうのサラダ コンソメスープ	梅しらすご飯 春野菜の天ぷら 春キャベツの和え物 赤だし・デザート	ご飯 鱈のムニエル中華ソースがけ 餃子・チンゲン菜のナムル 中華スープ	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのレモン和え 味噌汁
おやつ	うさぎ饅頭	やわらかおかき	黒胡麻饅頭 	長崎カステラ	おかしなバナナ	レモンケーキ