

3月献立表

	土	日	月	火	水	木	金
	2025/03/01	2025/03/02	2025/03/03	2025/03/04	2025/03/05	2025/03/06	2025/03/07
朝	食パン (60g・ジヤム) 磯巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) パンプキンサラダ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 大根とベーコンのスープ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 洋風だし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 照り焼き風肉団子 牛乳	食パン (60g・ジヤム) インゲンとウインナーのソテー 牛乳	食パン (60g・ジヤム) プレーンオムレツ 牛乳
昼	ごはん アジの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚・大根葉)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ヨーグルト 味噌汁(椎・人)	散らし寿司 たけのこと豚肉の炒り煮 鶏枝豆茶碗蒸し フルーツ(黄桃缶)	菜飯 野菜かき揚げうどん コールスローサラダ 豆乳パンナコッタ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁(浅利・玉葱) フルーツ(マンゴー缶)	ごはん ポークチャップ 奴豆腐(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白オ・大根葉)	ごはん 白身魚の揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつま芋サラダ 味噌汁(大根・小松菜)
お	米粉ドッグミ	プリン	福まんじゅう 甘酒	原宿ドッグミニ	黒糖まんじゅう(こしあん)	パウムクーヘン	フルーチェ(イチゴ)
夕	ごはん 鶏じゃが 金平ごぼう ミルク寒天のマンゴソースかけ 味噌汁(白オ・竹輪)	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松・もやし)	ごはん ミートローフ ポテトサラダ ほうれん草とツナのソテー 味噌汁(キャベツ・玉葱)	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き チンゲンサイとえのきの和え物 味噌汁(大根・白葱)	ごはん 鱈の魚田 うまい菜と平天のパンパントレタガ れんこんと油揚げの煮物 卵と青ネギの清汁	ごはん おでん しろなと鶏肉の炒め物 フルーツ(みかん缶) 味噌汁(ジヤム・キ)	ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(そうめん)
	2025/03/08	2025/03/09	2025/03/10	2025/03/11	2025/03/12	2025/03/13	2025/03/14
朝	食パン (60g・ジヤム) スパゲティサラダ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 千草焼き 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 白オと豚肉のスープ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 大根と豚肉の煮物 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ポテトミンチ巻き 牛乳	食パン (60g・ジヤム) スクランブルエッグ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ポテトサラダ 牛乳
昼	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 胡瓜とカマボコの甘酢和え 味噌汁(白オ・平天)	ごはん キーマカレー 漬物(ラッキョ) ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ(西洋なし缶)	ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とカマボコのごまドレレタガ 味噌汁(キ・ソジ)	ごはん 牛肉炒め かに玉 味噌汁(油揚・白ねぎ) ヨーグルト	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲンサイと油揚げの和え物 味噌汁(えのき・大根葉)	ごはん ホッケの塩麴焼き もやしと焼き豚の炒め物 南瓜のサラダ 味噌汁(豆腐)	ごはん 牛肉の和風炒め カワラとエノキのパンパントレタガ たこふくさ焼き 味噌汁(絹揚げ・大根葉)
お	ワッフル	ショートケーキ(イチゴ) 紅茶	パバロア(紅茶風味)	しっとりどら焼き(こしあん)	ムースエクレア	みるくまんじゅう(抹茶)	苺ミルクプリン
夕	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 玉子どうふ 味噌汁(油揚・キャベツ)	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚・白・椎)	ごはん 豚の山椒煮 白菜の煮浸し 卵ふくさ焼き 味噌汁(白な・人参)	ごはん かゝの味噌煮 れんこんの炒め生酢 長芋短冊 菜の花とカマボコの清汁	ごはん 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉葱・わか)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(大根・椎茸) 杏仁豆腐の杏ソースかけ	ごはん 秋刀魚の生姜煮 れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレレタガ 味噌汁(オクラ・オム麴)
	2025/03/15	2025/03/16	2025/03/17	2025/03/18	2025/03/19	2025/03/20	2025/03/21
朝	食パン (60g・ジヤム) 大豆ミートハンバーグ(デミ) 牛乳	食パン (60g・ジヤム) だし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジヤム) アスパラと豚肉のスープ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) チンゲンサイとウインナーのソテー 牛乳	食パン (60g・ジヤム) ハムチーズピカタ 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 野菜ミンチ巻き 牛乳	食パン (60g・ジヤム) 海老そぼろ入りだし巻き卵 牛乳
昼	ゆかり御飯 お好み焼き(豚) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 味噌汁(白葱・竹輪) オレンジゼリー	ごはん 白身魚唐揚げのオムソース 山芋のそぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(椎・わか)	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 しめじとえのきの味噌汁 寒天とフルーツ缶の盛合せ みるくまんじゅう(白あん)	ごはん お魚厚揚げと豚肉の煮物 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(ほうれん草・キツ) しっとりどら焼き(カスタード)	チキンカレー(大豆) 漬物(福神) キャベツとツナのソテー 大根の香味ドレ和え	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き さつま芋の甘煮 味噌汁(そうめん) 青ねぎ	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 味噌汁(もずく・巻麴) 杏仁豆腐
お	酒まんじゅう	フルーツムース			マロンクリームワッフル	ぼたもち	チョコレートケーキ
夕	ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー ほうれん草のお浸し 味噌汁(浅利・油揚げ)	ごはん 鶏肉の香味焼き 奴豆腐 もやしの土佐酢和え キャベツと大根葉の清汁	ごはん アジの照り煮 白オと鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(卵)	ごはん 牛肉コロケ ベーコンと枝豆の塩バターレタガ ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(浅利・椎茸)	ごはん 白身魚の和風バターソース 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天の胡麻ドレレタガ 味噌汁(里・白杖)	ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(青梗菜・人参)	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 インゲンと竹輪のバジルドレレタガ 味噌汁(油揚・大根葉)

3月献立表

	2025/03/22	2025/03/23	2025/03/24	2025/03/25	2025/03/26	2025/03/27	2025/03/28
朝	食パン (60g・ジャム) キャベツと平天の大葉ドレッシング 牛乳	食パン (60g・ジャム) プレーンオムレツ 牛乳	食パン (60g・ジャム) ポロニアソーセージ 牛乳	食パン (60g・ジャム) 5品目具材の玉子焼き 牛乳	食パン (60g・ジャム) もやしとベーコンのソテー 牛乳	食パン (60g・ジャム) さつまいもサラダ 牛乳	食パン (60g・ジャム) ミートオムレツ 牛乳
昼	ごはん かしの塩焼き じゃが芋と豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 浅利とえのきの赤だし	ごはん 豚肉の野菜炒め カニつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(南瓜)	鶏そぼろ丼 奈良漬 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツと竹輪のピーナツドレッシング 味噌汁(浅利・玉葱)	ごはん オラの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 オクラと花麩の清汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきと油揚げの煮物 キャベツとインゲンの和え物 中華スープ	ごはん 稲荷寿司(2こ) にゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 フルーツ(黄桃・洋かんづけ)	ごはん カレイ照り焼き 大根とイカの炒め物 かき揚げとコーンの味噌ドレッシング 味噌汁(白だし・シメジ)
お	桜どら焼き	抹茶プリン	ムースシュー	黒糖まんじゅう(白あん)	チョコワッフル	豆乳かすてら	よもぎまんじゅう
夕	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー 南瓜のサラダ 味噌汁(白オ・オヤ)	ごはん イシの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(椎・わか)	ごはん カレイのグリル ふかしジャガ(ベーコン) もやしのリンゴドレッシング 味噌汁(白オ・白カ)	ごはん 豚肉の生姜炒め 奴豆腐のなめ茸かけ 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャ・小松)	ごはん 白身魚の煮付け 南瓜の含め煮 白オと大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わか)	ごはん 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り胡麻豆腐 白オと筍の清汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 小付け(斗大豆20g) 味噌汁(わかめ・竹輪)

	2025/03/29	2025/03/30	2025/03/31			
朝	食パン (60g・ジャム) 0809 でんぶ入りだし巻き卵 牛乳	食パン (60g・ジャム) 0809 キャベツとウインナーのトマトスープ 牛乳	食パン (60g・ジャム) 0809 ほうれん草オムレツ 牛乳			
昼	ごはん 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(白な・浅利)	ごはん 蒸し鶏(ささみ)和風柚子ソース 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)	ごはん タラのソテー たけのこと豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(牛蒡・白葱)			
お	きな粉ソフトマフィン	豆乳とココアのデザート	もちりたい焼きクリーム			
夕	ごはん 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 焼かしの南蛮漬 白オと豚肉の煮物 ブロッコリーと竹輪の洋風お浸し 味噌汁(オヤ・大根葉)	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 切干大根 かき揚げとコーンの香味ドレッシング セロリのコンソメスープ			