



# 3月

# 献立表



	朝	昼	夕
1日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>だし巻き卵 ・炒め物</li> <li>いかたっぷり小判</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークソテー</li> <li>金平ごぼう</li> <li>バナナ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ照焼</li> <li>木の実和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
2日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚塩焼</li> <li>ふりかけ ・煮浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり山椒焼</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>マンゴー ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の信田煮</li> <li>きのこ煮</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
3日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけみりん焼</li> <li>含め煮 ・和え物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ちらし寿司</li> <li>煮浸し</li> <li>清汁</li> <li>ゼリー ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>生姜焼</li> <li>お浸し</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
4日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>メバル雑穀煮</li> <li>納豆 ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>チキン南蛮</li> <li>サラダ</li> <li>いちご ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら西京焼</li> <li>ソテー</li> <li>スープ</li> </ul>
5日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>たら塩焼 ・お浸し</li> <li>蓮根と挽肉の照焼</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>刺身</li> <li>中華炒め</li> <li>バナナ ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豚干草焼</li> <li>ナムル</li> <li>みそ汁</li> </ul>
6日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏の西京焼</li> <li>五目卵焼き ・煮浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートソーススパゲティ</li> <li>サラダ</li> <li>スープ</li> <li>ムース・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭塩焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
7日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ぶり照焼</li> <li>含め煮 ・ソテー</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>タンドリーチキン</li> <li>和え物</li> <li>キウイ、甘夏 ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐ステーキ</li> <li>にら玉</li> <li>みそ汁</li> </ul>
8日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ししゃも</li> <li>五目豆腐揚げ ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さば塩麹焼</li> <li>筑前煮</li> <li>コンポート ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ポークチャップ</li> <li>磯部和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
9日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじき塩焼</li> <li>チキンボール ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>味噌田楽</li> <li>拌三絲</li> <li>いちご ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あじ南蛮焼</li> <li>旨煮</li> <li>ワンタン汁</li> </ul>
10日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ます塩焼</li> <li>オムレツ ・切昆布煮</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>チャーハン</li> <li>しゅうまい野菜あん</li> <li>わさび和え</li> <li>杏仁豆腐 ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏の照焼</li> <li>コーン煮</li> <li>みそ汁</li> </ul> 

11日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>あさり生姜煮 ・煮浸し</li> <li>寄せ湯葉けんちん</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>生クリーム和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>カレイ付焼</li> <li>五色和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
12日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏つくね</li> <li>さんま雑穀煮 ・炒め物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子そば</li> <li>彩り和え</li> <li>マンゴー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚粕焼</li> <li>煮浸し</li> <li>みそ汁</li> </ul>
13日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>メバル雑穀煮</li> <li>三色信田 ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>酢豚</li> <li>かに豆腐</li> <li>キウイ、甘夏 ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら照焼</li> <li>金平ごぼう</li> <li>みそ汁</li> </ul>
14日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鮭塩焼</li> <li>野菜茶巾 ・和え物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> <li>チキンソテー</li> <li>サラダ ・スープ</li> <li>ゼリー ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>五目卵焼き</li> <li>焼ビーフン</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
15日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>含め煮</li> <li>卵の花 ・煮付け</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>彩りご飯</li> <li>鱈マヨネーズ焼</li> <li>煮浸し</li> <li>バナナ ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>焼肉</li> <li>わさび和え</li> <li>みそ汁</li> </ul>
16日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>オムレツ</li> <li>含め煮 ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>温しゃぶ</li> <li>田舎煮</li> <li>コンポート ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さばみりん焼</li> <li>マカロニサラダ</li> <li>清汁</li> </ul>
17日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>いわし梅煮</li> <li>しゅうまい ・野菜炒め</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>揚げだし豆腐</li> <li>和え物</li> <li>ぼたもち ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>赤魚塩焼</li> <li>煮付け</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
18日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>若鶏の照焼</li> <li>含め煮 ・和え物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>白身魚のムニエル</li> <li>マリネ</li> <li>いちご ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>豆腐ハンバーグ</li> <li>ソテー</li> <li>みそ汁</li> </ul>
19日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦ご飯</li> <li>トコロ</li> <li>厚焼き玉子 ・炒め物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>ひじき煮</li> <li>オレンジ ・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>かじき照焼</li> <li>白和え</li> <li>みそ汁</li> </ul> 
20日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ほっけ塩焼</li> <li>蓮根と挽肉の照焼 ・和え物</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寿司</li> <li>みそ煮</li> <li>清汁</li> <li>ムース ・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>すき焼き風煮</li> <li>もずく酢</li> <li>中華スープ</li> </ul> 
21日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>さわら塩焼</li> <li>五目豆腐揚げ ・お浸し</li> <li>みそ汁 ・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーライス</li> <li>サラダ</li> <li>フルーツ和え</li> <li>牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>ひらす照焼</li> <li>旨煮</li> <li>みそ汁</li> </ul>

22日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・めかぶ和え</li> <li>・みそ汁</li> <li>・ソテー</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏肉の山椒焼</li> <li>・黄菊和え</li> <li>・マンゴー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ南蛮焼</li> <li>・土佐煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
23日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ししゃも</li> <li>・豆乳野菜揚げ</li> <li>・みそ汁</li> <li>・和え物</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・磯部揚げ</li> <li>・中華炒め</li> <li>・いちごミルク</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豆腐田楽</li> <li>・ナムル</li> <li>・沢煮椀</li> </ul>
24日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・五目卵焼き</li> <li>・卵の花</li> <li>・みそ汁</li> <li>・お浸し</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンドイッチ</li> <li>・メンチカツ</li> <li>・サラダ</li> <li>・スープ</li> <li>・プリン</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ぶりみりん焼</li> <li>・ブロッコリー蟹あん</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
25日(火)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さば塩焼</li> <li>・含め煮</li> <li>・みそ汁</li> <li>・金平ごぼう</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・おでん</li> <li>・チャプチェ</li> <li>・コンポート</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・松風焼</li> <li>・おかか和え</li> <li>・若竹汁</li> </ul>
26日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・納豆</li> <li>・いかたっぷり小判</li> <li>・みそ汁</li> <li>・煮付け</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・醤油ラーメン</li> <li>・なます</li> <li>・バナナ</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚塩焼</li> <li>・ピーナッツ和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
27日(木)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・あじ幽庵焼</li> <li>・寄せ湯葉けんちん</li> <li>・みそ汁</li> <li>・和え物</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビビンバ</li> <li>・酢の物</li> <li>・薬膳スープ</li> <li>・ゼリー</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭塩焼</li> <li>・旨煮</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
28日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・いわし生姜煮</li> <li>・チキンボール</li> <li>・みそ汁</li> <li>・コンソメ煮</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・カレー唐揚げ</li> <li>・わさび和え</li> <li>・キウイ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・巣ごもり卵</li> <li>・オイスターソース炒め</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
29日(土)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ほっけ塩焼</li> <li>・枝豆がんも</li> <li>・みそ汁</li> <li>・お浸し</li> <li>・漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・チキンソテー</li> <li>・サラダ</li> <li>・いちご</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さば照焼</li> <li>・煮付け</li> <li>・みそ汁</li> </ul>
30日(日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ツナ生姜煮</li> <li>・三色豆</li> <li>・みそ汁</li> <li>・彩り炒め</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・赤魚煮付け</li> <li>・にら玉</li> <li>・マンゴー</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚塩麴焼</li> <li>・ごま和え</li> <li>・みそ汁</li> </ul> 
31日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・ぶり揚げ煮</li> <li>・玉子ロール</li> <li>・みそ汁</li> <li>・お浸し</li> <li>・漬物</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・山菜ごはん</li> <li>・西京焼き</li> <li>・蓮根と挽肉の煮物</li> <li>・桜餅</li> <li>・牛乳</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鶏ねぎ塩焼</li> <li>・ソテー</li> <li>・スープ</li> </ul> 

※献立は都合により変更になることがありますのでご了承ください。