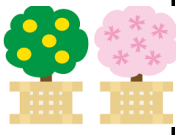
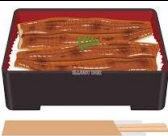
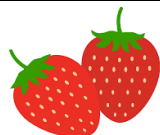
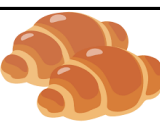


3月献立表

	朝	昼	夕
1日(日)	- ご飯 - あさり生姜煮 - ひろうす ・酢醤油和え - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 信田煮 - ツナ和え - バナナ ・牛乳	- ご飯 - さば塩焼 - 青椒肉絲 - みそ汁
2日(月)	- ご飯 - かんぱちハンバーグ - 三色豆 ・煮付け - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - チキン南蛮 - サラダ - キウイ、甘夏 ・牛乳	- ご飯 - ひらすみりん焼 - ソテー - みそ汁
3日(火)	- ご飯 - 野菜しんじょう  - さわら塩焼 ・おかか和え - みそ汁 ・漬物	- ちらし寿司  - 煮浸し - 清汁 - ゼリー ・牛乳	- ご飯  - 生姜焼 - サラダ - みそ汁
4日(水)	- ご飯 - いかたっぷり小判 - 若鶏ごま照焼 ・ひじき煮 - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 豆腐ステーキ - にら玉 - いちご ・牛乳	- ご飯 - ぶり塩焼 - ナムル - みそ汁
5日(木)	- ご飯 - さんまレモン煮 - 豆腐野菜揚げ ・中華炒め - みそ汁 ・漬物	- カレーライス  - サラダ - 生クリーム和え - 牛乳	- ご飯 - かれい照焼 - 田舎煮 - 清汁
6日(金)	- ご飯 - 赤魚塩焼 - オムレツ ・お浸し - みそ汁 ・漬物 	- ご飯 - しゅうまい野菜あん - ポン酢和え - オレンジ ・牛乳	- ご飯 - 鶏の山椒焼 - コーン煮 - みそ汁
7日(土)	- ご飯  - ミートボール - 五目しんじょ ・酢の物 - みそ汁 ・漬物	- 彩りご飯 - 鱈のマヨネーズ焼き - 煮浸し - コンポート ・牛乳	- ご飯 - 焼肉 - 辛子和え - みそ汁
8日(日)	- ご飯 - ほっけ塩焼 ・ソテー - 寄せ湯葉けんちん - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 鶏のマーマレード煮 - サラダ - いちご ・牛乳	- ご飯  - あじ塩焼 - 煮付け - みそ汁
9日(月)	- ご飯 - メバル雑穀煮 - きのこ卵焼き ・なす炒め - みそ汁 ・漬物	- 山菜そば  - ピーナッツ和え - ムース - 牛乳	- ご飯 - かじき照焼 - 煮付け - みそ汁
10日(火)	- ご飯 - ししゃも - 蓮根と挽肉の照焼 ・お浸し - みそ汁 ・漬物	- ご飯 - 磯部揚げ - なます - オレンジ ・牛乳	- ご飯  - 豆腐田楽 - 炒め物 - 沢煮碗

11日(水)	・ご飯 ・ぶり塩焼 ・納豆・切昆布煮 ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・豚肉野菜巻焼き ・わさび和え ・キウイ ・牛乳	・ご飯 ・鮭南部焼 ・かにあんかけ ・みそ汁
12日(木)	・ご飯 ・黒豆がんも ・玉子ロール ・ソテー ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・タンドリーチキン ・マカロニサラダ ・いちご ・牛乳	・ご飯 ・さわら塩焼 ・煮付け ・清汁
13日(金)	・ご飯 ・ひらす塩焼 ・豆乳寄せ ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・刺身 ・筑前煮 ・バナナ ・牛乳 	・ご飯 ・豚干草焼 ・くるみ和え ・みそ汁
14日(土)	・ご飯 ・いわし梅煮 ・若鶏三色巻 ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物 	・パン ・オムレツ ・サラダ・スープ ・ゼリー ・牛乳 	・ご飯 ・ホキ照焼 ・炒め物 ・みそ汁 
15日(日)	・ご飯 ・さばみりん焼 ・辛子和え ・ベーコン巻エッグ ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・酢の物 ・パイナップル、甘夏 ・牛乳	・ご飯 ・赤魚粕焼 ・旨煮 ・清汁
16日(月)	・ご飯 ・ふりかけ ・若鶏トマト煮 ・煮付け ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・唐揚げ野菜あん ・五色和え ・コンポート ・牛乳	・ご飯 ・巣ごもり卵 ・なす炒り ・みそ汁 
17日(火)	・ご飯 ・いかたっぷり小判 ・三色高野信田 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・ポークチャップ ・煮付け ・ぼたもち ・牛乳 	・ご飯 ・あじみりん焼 ・サラダ ・みそ汁
18日(水)	・麦ご飯 ・トコロ ・厚焼き玉子 ・彩り炒め ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・松風焼 ・拌三絲 ・オレンジ ・牛乳	・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・おかか和え ・中華スープ
19日(木)	・ご飯 ・たら照焼 ・しゅうまい ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	・醤油ラーメン ・生姜和え ・プリン ・牛乳 	・ご飯 ・かじき葱塩焼 ・煮付け ・みそ汁 
20日(金)	・ご飯 ・さわらみりん焼 ・卵の花 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・うなぎ蒲焼 ・冷鉢 ・若竹汁 ・いちご ・牛乳 	・ご飯 ・鶏香草焼 ・トマト炒め ・みそ汁 
21日(土)	・ご飯 ・さんまおかか煮 ・ミートボール ・ごま和え ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・おでん ・焼ビーフン ・コンポート ・牛乳 	・ご飯 ・鮭塩焼 ・甘酢浸し ・みそ汁 

22日(日)	・ご飯 ・鶏やわらか煮 ・オムレツ ・ひじき煮 ・みそ汁 ・漬物	・菜飯 ・ぶり照焼 ・ポテトサラダ ・キウイ ・牛乳	・ご飯 ・豆腐ハンバーグ ・ソテー ・みそ汁 
23日(月)	・ご飯 ・メバル味噌煮 ・肉詰めいなり ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・親子煮 ・金平ごぼう ・杏仁豆腐 ・牛乳	・ご飯 ・ホキごま醤油焼 ・煮付け ・みそ汁
24日(火)	・ご飯 ・寄せ湯葉けんちん ・あじ塩焼 ・ゆかり和え ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・ミートローフ ・中華炒め ・いちご ・牛乳	・ご飯 ・赤魚西京焼 ・ナムル ・ワンタン汁
25日(水)	・ご飯 ・ます塩焼 ・きのこ卵焼き ・切昆布煮 ・みそ汁 ・漬物	・カレーライス ・サラダ ・フルーツ和え ・牛乳 	・ご飯 ・さわらみりん焼 ・ピーナッツ和え ・みそ汁
26日(木)	・ご飯 ・若鶏ねぎ塩焼 ・かに高野豆腐 ・おかか和え ・みそ汁 ・漬物	・寿司 ・煮付け ・せんべい汁 ・コンポート ・牛乳 	・ご飯 ・すき焼き風煮 ・サラダ ・みそ汁 
27日(金)	・ご飯 ・さば照焼 ・三色豆 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	・ご飯 ・豚塩麴焼 ・中華和え ・オレンジ ・牛乳	・ご飯 ・ひらす柚庵焼 ・旨煮 ・清汁
28日(土)	・ご飯 ・いわし生姜煮 ・玉子ロール ・煮浸し ・みそ汁 ・漬物 	・ミートソーススパゲッティ ・きのこマリネ ・スープ ・ゼリー ・牛乳	・ご飯 ・かれい照焼 ・煮付け ・みそ汁
29日(日)	・ご飯 ・ほっけ塩焼 ・湯豆腐 ・お浸し ・みそ汁 ・漬物	・ご飯 ・五目卵焼き ・煮付け ・いちご ・牛乳 	・ご飯 ・鶏レモンペッパー焼 ・磯部和え ・みそ汁
30日(月)	・ご飯 ・ぶり照焼 ・枝豆がんも ・コンソメ煮 ・みそ汁 ・漬物 	・パン ・ポークソテー ・サラダ・スープ ・コンポート ・牛乳 	・ご飯 ・かに玉 ・チャプチェ ・みそ汁 
31日(火)	・ご飯 ・若草蒸し ・八幡巻 ・ソテー ・みそ汁 ・漬物 	・山菜ごはん ・鮭の揚げ煮 ・彩り和え ・キウイ、パイナップル ・牛乳 	・ご飯 ・豚味噌漬焼 ・田舎煮 ・清汁

※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。