

【令和2年3月献立表】

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	米飯150g 味噌汁(卵麩・ねぎ) 冬瓜の中華煮 冷奴 漬物	米飯150g 味噌汁(わかめ・ねぎ) 豚肉と焼豆腐のとりみ炒め 長いもとろろ	米飯150g 味噌汁(ぜんまい・油揚げ) もやしとハムのソテー 納豆	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 厚揚げの煮物 たらこ 漬物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 白菜とウインナーの炒め煮 ちくわの辛子和え	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) ブロッコリーの塩炒め ささ身ごまダレ和え 漬物	米飯150g 味噌汁(はんぺん・しめじ) 野菜たっぷり炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食	食パンとジャム 肉団子と野菜のスープ煮 いんげんとハムサラダ 牛乳	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) サンマの梅煮 きんぴらごぼう	米飯150g ちらし寿司 あさりと菜の花の潮汁 筍とわかめのそぼろあん煮	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・しめじ) チキンのバジル焼き かぶの昆布和え	米飯150g 吸い物(板麩・しろ) 豚肉のチャンチャン焼き さつまいも甘煮	米飯150g あったかそうめん 春巻き 漬物	米飯150g わかめごはん 具たくさん豚汁 だし巻き玉子 漬物
夕食	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 鶏肉の味噌炒め かぼちゃ煮	米飯150g 清汁(小松菜・板麩) れんこんつくね 春雨サラダ	米飯150g 味噌汁(あおさ・かいわれ) 豚肉とキャベツの塩炒め 大根なめたけ和え	米飯150g 清汁(はんぺん・ねぎ) カニ玉 ねばねばサラダ	米飯150g 味噌汁(玉子・ねぎ) 白身フライオーロラソース ひじきと豆のサラダ	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) きのこハンバーグ 子ね	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 鶏塩レモン焼き じゃがいもソテー
3時	えびせん リンゴジュース	一口まんじゅう 牛乳	ひなあられ 甘酒	ブルーベリーヨーグルト	ミニドーナツ ココア	プリン	果物
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	米飯150g 味噌汁(かぶ・かいわれ) 白菜炒め 納豆 漬物	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 鶏肉とたけこの塩炒め 長芋とろろ	米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) がんと野菜の炒め煮 たらこ 漬物	米飯150g 吸い物(板麩・わかめ) ひじきと厚揚げの煮物 煮豆 梅干し	米飯150g 味噌汁(豆苗・えのき) 高野豆腐のそぼろあん めかぶ 漬物	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 納豆 もやしとわかめのゴマ油炒め 漬物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 大判揚げと野菜の炒め物 温泉玉子 漬物
昼食	ロールパン マカロニグラタン 大根のトマト煮 麦芽豆乳飲料	カツカレー とろろスープ 海草サラダ 福神漬	米飯150g 吸い物(花麩・しいたけ) ホッケの塩焼き 玉子ときくらげ炒め	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) 豚塩焼 かぼちゃ煮付け	米飯150g 肉あんかけチャーハン 春雨のごまスープ きのこのナムル	米飯150g 清汁(板麩・絹さや) タラのホイル焼き 大根金平煮	味噌ラーメン なめこおくら 漬物
夕食	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) 豚肉の生姜焼き なすの煮差し	米飯150g 清汁(板麩・しろ) 肉団子の野菜あんかけ キャベツ塩昆布和え	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 鶏すき煮 もやしのごま和え	米飯150g 清汁(卵麩・しろ) スペイン風オムレツ ごぼうサラダ	米飯150g 清汁(小松菜・油揚げ) 鶏もろ焼 みずく酢	米飯150g コンソメスープ 豚肉のトマト煮 玉子のわさびマヨサラダ	米飯150g 清汁(花麩・豆腐) なすとひき肉の生姜あん煮 大根のごま和え
3時	ミルクせんべい 牛乳	パイ菓子 ココア	ももヨーグルト	果物	蒸しケーキ(コーヒー) 牛乳	おしるこ	ロールケーキ 牛乳
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 豆腐のくず煮 もやしと味よし和え 漬物	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとささみの和え物 漬物	米飯150g 味噌汁(えのき・油揚げ) キャベツとかまぼこの炒め煮 納豆	米飯150g 清汁(板麩・しろ) たまごみそ なめたけおくら 漬物	米飯150g 味噌汁(卵麩・豆苗) 揚げなすのにんにく炒め たぬきやっこ 漬物	米飯150g 味噌汁(玉子・しろ) 冬瓜のそぼろ炒め煮 きのことろろ 漬物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) スクランブルエッグ キャベツの和え物 筋子
昼食	チキンサンド ベーコンとかぶのポトフ キャベツとツナのサラダ 牛乳	米飯150g コンソメスープ サケとマカロニのクリーム煮 カニカマサラダ	米飯150g 玉ねぎのスープ ふんわり青のり唐揚げ グリーンサラダ	米飯150g 塩焼きそば わかめスープ シュウマイ生姜あんかけ	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 赤魚の煮付 茶碗蒸し	米飯150g 味噌汁(卵・しめじ) だし活!茶漬け 味噌汁(鶏肉のオイスター炒め 菜の花のお浸し	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鍋風煮 わかめとなめたけ和え
夕食	米飯150g 味噌汁(卵麩・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜の辛子醤油和え	米飯150g 味噌汁(花麩・しろ) 豚肉の塩漬焼 野菜のずんだ和え	米飯150g 味噌汁(あおさ・なめこ) 豚ねぎ蒸し 切干大根の炒め煮	米飯150g 味噌汁(しめじ・油揚げ) 鶏肉と大根の煮付 長芋おかか和え	米飯150g 清汁(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉とよしのチャンプルー 春雨の酢醤油和え	米飯150g 吸い物(はんぺん・ねぎ) 韓国肉肉豆腐 とろろでん	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 鶏肉のおろし鍋風煮 わかめとなめたけ和え
3時	ミルクせんべい 野菜ジュース	みかんヨーグルト	フルーツゼリー	カステラ ココア	果物	かぼちゃのおやき 牛乳	一口まんじゅう 牛乳
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	米飯150g 清汁(板麩・しろ) なすの味噌炒め 煮豆 漬物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 納豆 キャベツの醤油バター炒め 漬物	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬物	米飯150g 味噌汁(えのき・ねぎ) 厚揚げと野菜の煮物 味付海苔 漬物	米飯150g 味噌汁(焼豆腐・油揚げ) 白菜とハムのソテー おくらとろろ 梅干し	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・かいわれ) 大根と昆布の炒め煮 魚缶 漬物	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 冬瓜のとろろあん煮 温泉玉子 漬物
昼食	食パンとジャム ピリ辛なスープ春雨 大根サラダ 牛乳	米飯150g 清汁(高野豆腐・ねぎ) 焼メンチカツ きのこパン粉焼	米飯150g わかめスープ チキンピカタ ゆで野菜のシーザーサラダ	米飯150g 味噌汁(ごぼう・油揚げ) 塩サバ キャベツのピーナッツ和え	米飯150g たぬきそば 蒸しギョーザ 漬物	米飯150g コンソメスープ チーズハンバーグ コーンサラダ	米飯150g けの汁 イワシの生姜醤油焼き みずく酢
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 豚肉と玉子炒め ひじきとごぼうの煮物	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) 鶏肉と高野豆腐の煮付 里芋サラダ	米飯150g 味噌汁(大根・しろ) 豚肉の野菜巻焼 白菜の納豆昆布和え	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) 白和え	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) サケフライ ごぼうの味噌炒め	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 豚肉と里芋の甘辛煮 塩キャベツ	米飯150g 味噌汁(板麩・ねぎ) 鶏ときのこの炒め 野菜の生姜マヨサラダ
3時	星せんべい 麦芽豆乳飲料	ミニマドレーヌ ココア	ほうじ茶プリン	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	いちごヨーグルト	果物	たこやき 牛乳
	29	30	31				
朝食	米飯150g 清汁(卵麩・ねぎ) 納豆 キャベツ炒め煮 漬物	米飯150g 味噌汁(ほうれん草・油揚げ) ふきとミニがんと含め煮 めかぶ 漬物	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) たまごみそ なめたけおくら 漬物				
昼食	ツナサンド チキンと白菜のクリームスープ もやしのごまサラダ 野菜ジュース	米飯150g 清汁(しめじ・ねぎ) 肉団子のチリソース イカとかぶの酢味噌和え	カレーライス コーンスープ 白菜のわさびマヨ和え 福神漬				
夕食	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉といんげんの煮付 さつまいも甘煮	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉のり照焼 大豆五目煮	米飯150g 味噌汁(あおさ・わかめ) 肉じゃが 大根の辛子和え				
3時	おせんべい 牛乳	フルーツ缶	ロールケーキ 牛乳				