

【平成31年3月献立表】

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食						米飯150g 味噌汁(小松菜・油揚げ) スクランブルエッグ 白菜の和え物 漬け物	米飯150g 味噌汁(白菜・ねぎ) 冬瓜と鶏肉の炒め煮 きのこのころろ 漬け物
昼食						米飯150g 味噌汁(あおさ・ねぎ) 鶏塩麴焼 大豆五目煮	あったかそうめん 厚揚げの味噌焼き 漬け物
夕食						米飯150g わかめスープ 豚肉ともやしのあんかけ炒め 青菜の辛子和え	米飯150g 吸い物(板麴・豆苗) おろしハンバーグ 人参の子和え
3時						ようかん	桜蒸しパン
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	米飯150g 清汁(玉ねぎ・しろ) なすのしそ味噌炒め うぐいす豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麴・ねぎ) 納豆 キャベツの味噌バター炒め 漬け物	米飯150g 清汁(あおさ・ねぎ) 湯豆腐の肉あんかけ たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(わかめ・えのき) 厚揚げと野菜の炒め煮 味付海苔 漬け物	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・油揚げ) 冬瓜のとろろみあん煮 温泉玉子 梅干し	米飯150g 味噌汁(板麴・ねぎ) 大根と昆布の炒め煮 魚缶 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・油揚げ) キャベツとハムの煮浸し きのこの塩辛 漬け物
昼食	ちらし寿司 あさりのお吸い物 菜の花の白和え 漬け物	米飯150g きのこスープ 白身魚フライ チーズサラダ	米飯150g 味噌汁(絹さや・油揚げ) 豚肉の生姜焼 ポテトサラダ	米飯150g 清汁(卵麴・しろ) 鶏肉のにんにく味噌炒め おくらとめかぶの酢の物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・ねぎ) 筑前煮 もやしサラダ	あんかけ焼きそば カニ玉スープ 肉団子の甘酢あん 漬け物	米飯150g 吸い物(あおさ・ねぎ) 豚しゃぶサラダ ニラと油揚げの玉子とじ
夕食	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・えのき) 鶏の香味ソース炒め さつまいものくるみ和え	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 野菜と春雨の炒め物 玉子サラダ	米飯150g 味噌汁(豆腐・かいわれ) 白菜と鶏団子の和風煮 ところてん	米飯150g 味噌汁(もやし・ねぎ) ホッケ付焼 里芋の煮付け	米飯150g 清汁(しめじ・しろ) 豚肉塩ねぎ炒め わかめときゅうりの酢の物	米飯150g 味噌汁(豆腐・しろ) 鶏肉ときのこの炒め 長芋のおかか和え	米飯150g 白菜スープ 和風マーボーなす カブの昆布漬
3時	ひなあられ 牛乳	いちごプリン	たこやき 牛乳	一口まんじゅう	はちみつヨーグルト	果物	ロールケーキ ココア
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	米飯150g 清汁(はんぺん・かいわれ) たまごみそ なめたけおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(板麴・ほうれん草) 納豆 白菜の炒め煮 漬け物	米飯150g 味噌汁(じゃがいも・油揚げ) 野菜の玉子とじ めかぶ 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉子・小松菜) 山菜とミニがんもの含め煮 煮豆 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麴・かいわれ) ベーコンと野菜の炒め煮 たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆腐・ねぎ) 白菜とかまぼこの炒め煮 おくらのサラダ 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) じゃが芋の炒め煮 煮豆 漬け物
昼食	ハムサンド クリームシチュー ブロッコリーサラダ 麦芽豆乳飲料	米飯150g 吸い物(花麴・わかめ) 赤魚と大根のごま味噌煮 青菜のわさび和え	カレーライス わかめスープ キャベツサラダ 福神漬	米飯150g 吸い物(とろろ昆布・ねぎ) 豚肉と筍の細切り炒め さつまいもサラダ	だし活! 煮干しラーメン 蒸しギョーザ もやしナムル	米飯150g ポテトスープ 豚肉の野菜巻フライ 豆苗のごまサラダ	豆ごはん せんべい汁 タラの南蛮漬 茶碗蒸し
夕食	米飯150g 味噌汁(もやし・油揚げ) 肉豆腐 なます	米飯150g 味噌汁(豆腐・油揚げ) 豚肉の塩麴焼 春雨サラダ	米飯150g 味噌汁(しめじ・しろ) 鶏の照焼き 子和え	米飯150g 味噌汁(なめこ・油揚げ) 白菜と挽肉の重ね蒸し きんぴらごぼう	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 豚肉の甘味噌炒め 大根サラダ	米飯150g 味噌汁(はんぺん・油揚げ) 鶏肉の生姜だれ焼 たけのこのおかか炒め	米飯150g 清汁(板麴・かいわれ) 豚肉と白菜のクリーム煮 キャベツの塩昆布和え
3時	おせんべい 牛乳	カステラ 牛乳	ほうじ茶プリン	みかんヨーグルト	チョコとクッキー	ホットケーキ 牛乳	フルーツゼリー
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	米飯150g 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 冬瓜の中華煮 温奴 漬け物	米飯150g 味噌汁(大根・油揚げ) キャベツチャンプルー 長いもとろろ 漬け物	米飯150g 味噌汁(卵麴・ねぎ) ひき肉となすのソテー たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(豆苗・板麴) 納豆 大根とハムのソテー のり佃煮	米飯150g 味噌汁(ふき・油揚げ) 白菜とウインナーの炒め煮 ちくわの辛子和え 漬け物	米飯150g ワカメスープ ブロッコリーの塩炒め ささ身ポン酢和え 漬け物	米飯150g 味噌汁(小松菜・板麴) 野菜たっぷり炒り豆腐 煮豆 梅干し
昼食	食パン 肉団子と野菜のスープ煮 玉子とハムのサラダ 牛乳	カレー南蛮そば だし巻き卵 もやしの酢の物	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) サンマの蒲焼き 肉じゃが	米飯150g 白菜スープ ミートボールのトマト煮 マカロニサラダ	わかめご飯 たけのこのお吸い物 アジフライ 卵の花	[共通料理] 味噌汁(もやし・油揚げ) かぼちゃ煮つけ 漬け物 [A] 牛すき井 [B] 親子丼	米飯150g 中華風玉子スープ 八宝菜 もやしとぜんまいのナムル
夕食	米飯150g 清汁(えのき・油揚げ) 鶏肉のごま照焼 菜の花の辛子味噌和え	米飯150g 味噌汁(小松菜・里芋) 野菜あんかけハンバーグ かぶのおかか和え	米飯150g 味噌汁(たけのこ・油揚げ) チキンソテーにんにく風味 おくらサラダ	米飯150g 味噌汁(はんぺん・わかめ) カニ玉 きのこの生姜醤油和え	米飯150g 清汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉味噌漬焼 カリフラワーのカニカマあん	米飯150g 味噌汁(あおさ・しろ) 肉団子と大根の照り煮 キャベツのごま和え	米飯150g 清汁(いんげん・油揚げ) 肉巻ごぼうの味噌あん 青菜のなめ茸和え
3時	えびせん リンゴジュース	蒸しケーキ(いちご) 牛乳	桃ヨーグルト	フルーツポンチ	一口まんじゅう 牛乳	コーヒーゼリー	果物
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	米飯150g 味噌汁(里芋・ねぎ) 納豆 白菜炒め 漬け物	米飯150g 清汁(かぶ・かいわれ) 鶏とたけのこの味噌炒め なめこおくら 漬け物	米飯150g 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) がんと野菜の炒め煮 温泉玉子 漬け物	米飯150g 清汁(かいわれ・板麴) たまごみそ ふき土佐煮 梅干し	米飯150g 味噌汁(いんげん・油揚げ) キャベツと鶏肉炒め たらこ 漬け物	米飯150g 味噌汁(板麴・絹さや) 納豆 青菜と玉子炒め 漬け物	米飯150g 味噌汁(なめこ・ねぎ) 大判揚げと野菜の炒め煮 めかぶ 漬け物
昼食	ロールパン チキングラタン 大根のコンソメ煮 野菜ジュース	米飯150g けんちん汁 ポークチャップ ごぼうサラダ	かき揚げうどん いんげんとささみの味噌マヨ和え 漬け物	ひき肉のカレー わかめスープ レタスサラダ 福神漬	米飯150g 清汁(高野豆腐・しろ) サバの味噌煮 切干大根の炒め煮	米飯150g コーンスープ チキンのデミソース煮 ブロッコリーのマヨポン酢	天茶づけ(梅・昆布) 蒸し鶏の辛子醤油 ひじき炒め煮
夕食	米飯150g 吸い物(えのき・あおさ) 豚肉の生姜ソテー なすの煮浸し	米飯150g きくらげスープ 大根の塩麻婆 ミニしゅうまい	米飯150g もやしスープ 肉団子のクリーム煮 カニカマサラダ	米飯150g 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) ゆで豚の香味ソースかけ 野菜のバター炒め	米飯150g 清汁(白菜・ねぎ) 松風焼き もずく酢	米飯150g 味噌汁(わかめ・油揚げ) 鶏肉とキャベツの甘辛炒め おくらの梅かつお和え	米飯150g 味噌汁(なす・油揚げ) マーボー春雨 ごぼうの生姜炒め
3時	星せんべい 牛乳	みかんヨーグルト	焼き芋	ミニドーナツ ココア	果物	かぼちゃのおやき 牛乳	蒸しケーキ(コーヒー)
	31						
朝食	米飯150g 味噌汁(しめじ・ねぎ) 豆がんと里芋の含め煮 いんげんとちくわの和え物 漬け物						
昼食	食パン ベーコンと春キャベツのポトフ かぶとツナのごまサラダ 牛乳						
夕食	米飯150g 味噌汁(花麴・かいわれ) 豚肉と冬瓜の照り煮 白菜のわさび和え						
3時	ミルクせんべい 麦芽豆乳飲料						