

3月週間予定献立表

	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	14日（土）	15日（日）
朝	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 おろしのツナ和え 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げと蕪のそぼろ煮 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 五目金平 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ なめたけおろし 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 豆モヤシの煮物 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 ひじき炒り煮 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ
昼	ご飯 味噌汁 鰹の南蛮漬け 五目金平 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 きのこのすまし汁 鶏のゆず胡椒焼き 揚げ出し豆腐 フルーツヨーグルト和え	ご飯 さつまいも味噌汁 牛肉と大根煮 切り干しと青菜の胡麻酢和え 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	ご飯 チャウダー カジキ鰯の香草パン粉焼き コールスロー リンゴゼリー	ご飯 すまし汁 つくね山椒味噌焼き あさりと青豆の卵とじ 果物（オレンジ）	山菜そば 厚巻卵焼き とろろオクラ フルーチェ	ご飯 ワンタンスープ たっぷり野菜の麻婆春雨 ナムル 杏仁豆腐
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 二色浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ わかめとカニカマの中華和え 漬け物	ご飯 中華スープ 回鍋肉 シュウマイ 漬け物	ご飯 味噌汁 親子煮 じゃが芋と竹輪の炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） 里芋の南蛮煮 煮豆	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー ほうれん草のソテー 梅ひじき	ご飯 すまし汁（かき玉） 鶏とキャベツの塩炒め めかぶオクラ 漬け物

3月週間予定献立表

	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）	21日（土）	22日（日）
朝	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 くずし豆腐の塩あんかけ おろしのオクラ和え 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 五目金平 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 けんちん煮 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げとふきの煮物 おろしのなめこかけ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ
昼	カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ イチゴのムース	ご飯 中華スープ 酢豚 春雨サラダ 果物（オレンジ、キウイ）盛り合わせ	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 彩り野菜の胡麻和え ゼリー寄せ（オレンジ）	ご飯 すまし汁 鯖のみりん焼き 筍とがんも煮 果物（オレンジ）	山菜おこわ風 すまし汁 筑前煮 白和え 果物（オレンジ、バナナ）盛り合わせ	鮭チャーハン わかめスープ ブロッコリーのナムル フルーチェ	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き なめたけと春菊のおろし和え ゼリー
夕	ご飯 中華スープ 赤魚のニラたれ ビーフン炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 油麩の玉子とじ 青菜のごま酢和え 煮豆	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） そぼろ肉じゃが 漬け物	ご飯 味噌汁 きのこあんかけハンバーグ ひじきサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 ひき肉と茄子の玉子とじ 青梗菜と白菜のポン酢和え 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 かき卵汁 豚肉と根菜の煮物 うどの酢味噌和え 煮豆