

# 3月の献立表

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					散らし寿司 南瓜のいとこ煮 菜の花辛子和え すまし汁（あさり） いちご	ご飯 カレイのたらこソースかけ 麩の卵とし 白菜ピーナツ和え 味噌汁（切干）
					季節の和菓子	プリン
3	4	5	6	7	8	9
ご飯 メンチカツ 小松菜おかか煮 春雨サラダ すまし汁（はんぺん） マドレーヌ	ご飯 ホキの磯辺揚げ 冬瓜のかにあんかけ ほうれん草くるみ和え 味噌汁（なめこ） 田舎まんじゅう	醤油ラーメン にら玉 ごぼうと胡瓜のサラダ 杏仁豆腐 おかきのり塩	ご飯 魚の照りマヨ焼き ジャーマンポテト 小松菜わさび醤油和え 味噌汁（豆腐） ベビーシュー	カレーライス ホタテ風フライ グリーンサラダ ヨーグルト どら焼き	ご飯 カレイのムニエル 人参さっと煮 ほうれん草のお浸し すまし汁（とろろ昆布） クリームパン	ご飯 揚げ出し豆腐 里芋バター醤油炒め アスパラと鶏の梅和え 味噌汁（大根） 水ようかん
10	11	12	13	14	15	16
ご飯 コロック 茄子のソテー カリフラワーのごま和え 味噌汁（豆腐） 味しらべ	ご飯 和風ハンバーグ さつまいもバター煮 トマトと大葉の和え物 コーンスープ ロールケーキパニラ	ご飯 エビチリ エンドウの炒め物 春雨の中華風和え 味噌汁（ごぼう） カステラ	ご飯 カレイの塩野菜あんかけ 豆腐の田楽 さつまいもサラダ 味噌汁（もやし） 白い風船	ご飯 かに玉あんかけ がんもの煮物 海藻サラダ すまし汁（えび） クリームコンフェ	焼きそば えびシューマイ ほうれん草のしそマヨ和え 味噌汁（大根） 白こしあんまんじゅう	ご飯 タラの梅焼き さつまいもと豚肉煮 ブロッコリーのピーナツ和え すまし汁（おつゆ麩） メロンゼリー
17	18	19	20	21	22	23
ご飯 魚の生姜煮 ピーマンと茄子の味噌炒め おからサラダ すまし汁（かまぼこ） 黒棒	ご飯 豚肉のすき煮風 キャベツと干しエビの炒め物 ごぼうの胡麻ドレ和え 味噌汁（あさり） おかき砂糖醤油	ご飯 鮭の粕漬焼き風 さつまいもレモン煮 ブロッコリーツナ和え すまし汁（とろろ昆布） 黒糖まんじゅう	五目うどん かぼちゃソテー 大根サラダ りんご缶 白あんぱん	ご飯 鶏のから揚げ 茄子のきんぴら パンプキンサラダ 味噌汁（わかめ） バームクーヘン	ご飯 タラの味噌あんかけ かぼちゃの煮つけ 菜の花の柚風味和え すまし汁（しいたけ） ミニたい焼き	ご飯 鶏肉の角煮風 里芋のツナ煮 スパゲティサラダ 味噌汁（白菜） いちごゼリー
24	25	26	27	28	29	30
ご飯 白身魚のフライ ツナじゃが もずく酢 味噌汁（えのき） ヨーグルト	中華丼 シューマイ キャベツのごま和え 卵スープ カスタードケーキ	ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 がんもの煮物 えんどうのサラダ 味噌汁（大根） あんぱん	ご飯 タラのみぞれ煮 そぼろきんぴら もやしのゆかり和え 味噌汁（おつゆ麩） ドーナツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐の卵とし 五目とろろ すまし汁（えのき） 乳菓まんじゅう	ご飯 巣ごもり卵 大根の煮物 キャベツの酢の物 味噌汁（ごぼう） ロールケーキコーヒー	ご飯 カレイのごま照り焼き さつまいも甘煮 白菜おかか和え 味噌汁（もやし） 抹茶まんじゅう
31						
ご飯 オムレツミートソースかけ もやしとニラのソテー ポテトサラダ コーンスープ オレンジゼリー						

# ❀❀❀ 4月の献立表 ❀❀❀

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	竹の子ごはん 天ぷら 炊き合わせ 菜の花辛子和え すまし汁（あさり） 季節のねりきり	カレーライス カニクリームコロッケ 海藻サラダ ヨーグルト おかきのり塩	ご飯 カレイの煮つけ 里芋バター醤油炒め 白菜の和え物 味噌汁（豆腐） ベビーシュー	ご飯 チキンのバーベキューソテー ほうれん草のソテー スパゲティサラダ 味噌汁（もやし） どら焼き	きつねうどん えびと卵のあっさり炒め もやしと木くらげのボン酢和え もも缶 クリームパン	ご飯 魚の梅風味煮 キャベツのカレー炒め 小松菜のお浸し 味噌汁（切干） 水ようかん
7	8	9	10	11	12	13
ご飯 鶏肉のピカタ 糸昆布煮 ツナときのごサラダ 味噌汁（豆腐） 味しらべ	ご飯 照り焼きハンバーグ 茄子の煮物 チンゲン菜わさび醤油あえ すまし汁（おつゆ麩） ロールケーキハニラ	ご飯 さばのパン粉焼き かぼちゃのソテー ほうれん草の磯和え 味噌汁（ごぼう） カステラ	ご飯 鶏のから揚げ 人参さっと煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（もやし） 白い風船	ご飯 エビマヨ ジャーマンポテト 春雨の中華風サラダ すまし汁（白菜） クリームコンフェ	焼きそば エビシューマイ 海藻サラダ 味噌汁（大根） 白こしあんまんじゅう	ご飯 たらの梅焼き さつま芋と豚肉煮 白菜おかか和え すまし汁（おつゆ麩） メロンゼリー
14	15	16	17	18	19	20
ご飯 煮魚 キャベツと干しエビの炒め物 おからサラダ すまし汁（かまぼこ） 黒棒	ご飯 照りマヨチキン 里芋といかボール煮 ごぼうサラダ 味噌汁（あさり） おかき砂糖醤油	ご飯 ホキの磯部揚げ さつまいもレモン煮 ブロッコリーとツナの和え物 すまし汁（とろろ昆布） 黒糖まんじゅう	あんかけうどん 厚焼き卵 ポテトサラダ フルーツミックス ピーナツパン	ご飯 豚すき煮 茄子のきんぴら パンプキンサラダ 味噌汁（わかめ） バームクーヘン	ご飯 たらの味噌あんかけ 大根と人参の煮物 菜の花の柚風味和え すまし汁（白はんぺん） ミニたい焼き	ご飯 鶏肉の角煮風 里芋とツナの煮物 スパゲティサラダ 味噌汁（白菜） いちごゼリー
21	22	23	24	25	26	27
ご飯 カレイの中華香味ソース ツナじゃが もずく酢 味噌汁（えのき） ヨーグルト	そばろ丼 煮奴 キャベツのごま和え 味噌汁（ごぼう） カスタードケーキ	ご飯 豚肉とブロッコリーの炒め物 がんもの煮つけ エンドウのサラダ 味噌汁（大根） あんぱん	ご飯 たらのみぞれ煮 インゲンのきんぴら もやしのゆかり和え 味噌汁（おつゆ麩） ドーナツ	ご飯 鶏肉のもろみ焼き 高野豆腐 五目とろろ すまし汁（えのき） 乳菓まんじゅう	ご飯 チキンカツ じゃがいもたらこ炒め キャベツの酢の物 すまし汁（とろろ昆布） ロールケーキチョコ	ご飯 カレイのごま照り焼き さつま芋甘煮 白菜おかか和え 味噌汁（もやし） 抹茶まんじゅう
28	29	30				
ご飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーとじゃこ炒め ポテトサラダ 味噌汁（切干） オレンジゼリー	ご飯 白身魚の塩からあげ アスパラのソテー トマトサラダ すまし汁（しいたけ） 田舎まんじゅう	ご飯 タンダーフィッシュ さつまいもバター煮 コールスローサラダ コンソメスープ（玉ねぎ） マドレーヌ				