

3月

献立表

| | 31 (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | 1 (土) | 2 (日) |
|----|--|--|---|---|---|--|---|
| 昼食 | ◎鶏南蛮そば ◎きしめん 里芋といかの煮物 豆苗の和え物 バナナ | | | | | ご飯 ◎チキンカツ ◎カレイの照り焼き 冬瓜の煮物 春雨サラダ すまし汁 みかん | ご飯 ◎牛すき煮 ◎白身魚の胡麻焼き 金平牛蒡 かいわれとツナの和え物 味噌汁 白桃缶 |
| | 3 (月) | 4 (火) | 5 (水) | 6 (木) | 7 (金) | 8 (土) | 9 (日) |
| 昼食 | お楽しみ食  | ご飯 ◎ポークチャップ ◎太刀魚のバター醤油焼き ブロッコリとウィンナーのコンソメ煮 マカロニサラダ 豆乳スープ フルーツミックス缶 | ◎豚丼 ◎ネギトロ丼 切干大根の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁 みかん缶 | ご飯 ◎穴子柳川 ◎松風焼 卵の花 蓮根のツナマヨ和え すまし汁 フルーチェメロン | ◎幸梅うどん ◎山菜そば さつま芋天ぷら 豆苗とささみのわさび醤油和え オレンジ | ご飯 ◎温しゃぶごまだれ ◎銀ひらすの幽庵焼き 筍の山椒炒め ほうれん草の白和え すまし汁 キウイヨーグルト | ◎キーマカレー ◎ハヤシライス コーンコロケ シーザーサラダ オニオンスープ 洋梨缶 |
| | 10 (月) | 11 (火) | 12 (水) | 13 (木) | 14 (金) | 15 (土) | 16 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎豚肉のにもやし炒め ◎白身魚の菜種焼き 長芋の煮物 春菊のお浸し すまし汁 パン缶 | ご飯 ◎豆腐の味噌チーズ焼き ◎牛肉の生姜煮 ぜんまいとはんぺんの煮物 オクラの和え物 すまし汁 バナナ | お祝い膳  | ご飯 ◎野菜あんかけ玉子焼き ◎八宝菜 春巻き バンバンジーサラダ 中華スープ 杏仁豆腐 | 寿司三味  | ご飯 ◎牛肉と春雨の炒め物 ◎カレイ煮付け 若竹煮 じゃこおろし 味噌汁 オレンジ | ご飯 ◎鶏天 ◎ぶり照り焼き 蓮根の煮物 小松菜しらす和え 味噌汁 りんご缶 |
| | 17 (月) | 18 (火) | 19 (水) | 20 (木) | 21 (金) | 22 (土) | 23 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー ほうれん草とベーコンのソテー イタリアンサラダ コンソメスープ フルーチェメロン | ご飯 ◎サーモンフライ ◎鶏の照り焼き ひじきの煮物 いんげんのピーナッツ和え すまし汁 バナナ | ご飯 ◎豚肉の生姜炒め ◎カレイのバター醤油焼き もやしの胡麻煮 錦糸サラダ 味噌汁 りんご缶 | ご飯 ◎牛の土手煮 ◎白身魚の菜種焼き 冬瓜の煮物 豆苗と帆立の和え物 すまし汁 パイ (生) | ご飯 ◎豚の角煮 ◎銀ひらすの一味焼き 竹輪の煮物 いんげんの生姜醤油和え かきたま汁 黄桃缶 | ご飯 ◎白身魚の香草パン粉焼き (メヌケ) ◎肉団子のトマト煮込み スナップエンドウのソテー エビアボカドサラダ オニオンスープ プリン | ご飯 ◎牛焼き肉炒め ◎ほっけのみりん漬け さつま芋のレモン煮 あさりのぬた和え すまし汁 洋ナシ缶 |
| | 24 (月) | 25 (火) | 26 (水) | 27 (木) | 28 (金) | 29 (土) | 30 (日) |
| 昼食 | ご飯 ◎揚げ出し豆腐のホタテあんかけ ◎ホキのタルタル焼き 大根の粕煮 豆サラダ すまし汁 オレンジ | バイキング  | ◎牛丼 ◎ねぎとろ丼 筍の炒め物 里芋のくるみ和え 味噌汁 みかん缶 梅ザーサイ | ご飯 ◎海鮮五目煮 ◎鶏つくね 蓮根の甘辛煮 白菜の塩昆布和え あさりの味噌汁 パイ缶 | ご飯 ◎麻婆豆腐 ◎ホキの中華香味ソース 焼売 ブロッコリーのピーナッツ和え 中華スープ フルーツミックス缶 | ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎赤魚の利休焼き ビーフン炒め ほうれん草の白和え すまし汁 フルーチェもも | ご飯 ◎ハンバーグ ◎カレーライス いんげんとウィンナーのソテー チーズのサラダ コンソメスープ リンゴ缶 |

※一部変更になる場合があります。ご了承下さい。 愛生苑 管理栄養士