



# 献立表



日付							3/1(日)
朝食							ごはん 味噌汁 じゃが芋の そばろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食							ふりかけごはん ホキの オーロラソース焼き ほうれん草と ささみの炒め物 バナナ
3時 おやつ							人形焼き ほうじ茶
夕食							ごはん 味噌汁 海鮮豆腐 もやしナムル

日付	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)	3/8(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かっぱ漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	親子丼 ビーフンソテー 白菜の 柚香和え	※ひな祭り※ ちらしごはん かきフライ 切干大根の煮物 ひしもち風ムース	こだわりの 醤油ラーメン 小松菜の オイスター炒め	パン ブラウンシチュー スパゲティソテー キャベツサラダ	おかかごはん カレイの 甘酢あんかけ さつま揚げの 煮物 黄桃缶	ごはん 鶏肉のきじ焼き 大豆とひじきの 炒め物 ごぼうサラダ	高菜ごはん ホキの ねぎソースがけ もやし炒め パイン缶
3時 おやつ	エクレア 紅茶	※ひな祭り※ 桜もち/甘酒	はちみつ <sup>パ</sup> ウーキ 牛乳	きなこミルク寒天 ほうじ茶	ロールケーキ 紅茶	抹茶ゼリー 紅茶	黒糖蒸しパン 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 タラの山椒焼き 春雨和風サラダ	ごはん 味噌汁 ひき肉入り卵焼き カリフラワーの サラダ	ごはん すまし汁 サバの生姜焼き いんげんの 味噌炒め	ごはん 味噌汁 豆腐とキムチの トロトロ煮 れんこんの 中華サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の にんにく炒め 納豆	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼 キャベツの 炒め物	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜の梅和え

\* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



3月

献立表



日付	3/9(月)	3/10(火)	3/11(水)	3/12(木)	3/13(金)	3/14(土)	3/15(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん ほうれん草の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 大根の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卵の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんの フレンチサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	たくあん入り 混ぜごはん タラの西京焼き なすとささみの 炒め物 黄桃缶	きつねそば さつま芋の そぼろ煮	チキンカレー ほうれん草の ソテー りんごムース	パン かぼちゃの 豆乳チャウダー 肉団子の コンソメ煮 ブロッコリーサラダ	ごはん ホキの にんにく醤油焼き キザミ昆布の煮物 白菜の 柚子味噌和え	ごはん チンゲン菜の 卵炒め つくねの煮物 れんこんの サウザンサラダ	ゆかりごはん サバのみぞれ煮 金平ごぼう みかん缶
3時 おやつ	今川焼き ほうじ茶	抹茶パンケーキ 牛乳	小倉ミルク寒天 ほうじ茶	レーズン蒸しパン 牛乳	クリームサンド 紅茶	黒ごまプリン ほうじ茶	シュークリーム 紅茶
夕食	ごはん 味噌汁 チキンカツ ツナと大根の 和風サラダ	ごはん コーンポタージュ 豚肉の彩り炒め 菜の花の 青じそサラダ	ごはん 味噌汁 カレーの 和風マヨ焼き もやしの 柚子醤油サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き いんげんの くるみ和え	ごはん 味噌汁 豚肉の 生姜炒め 小松菜となるとの 含め煮	ごはん 味噌汁 サワラの 塩麹焼き カリフラワーの 胡麻サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の カレー焼き 納豆
日付	3/16(月)	3/17(火)	3/18(水)	3/19(木)	3/20(金)	3/21(土)	3/22(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 うの花	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの 煮物 青かつば漬	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんの 中華サラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	肉うどん さつま揚げの 煮物	いりこ菜飯 サワラの 幽庵焼き れんこんの 青のり炒め みかん缶	中華丼 もやしの 中華炒め きゅうりの 青じそサラダ	パン チキンシチュー マカロニソテー いんげんの サウザンサラダ	❀春分❀ 花見弁当 	ごはん カレーの 梅マヨ焼き なすの味噌炒め 白菜の ゆず醤油サラダ	じゃこ枝豆ごはん 豚肉の ネギ塩炒め 切干大根の 煮物 黄桃缶
3時 おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	ドーナツ 紅茶	★スイーツ★ ★バイキング★	カステラ 紅茶	❀お彼岸❀ おはぎ/玄米茶	黒ごまプリン 牛乳	抹茶あずき寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 ホキの漬焼き 春雨中華サラダ	ごはん すまし汁 豚肉の ごま味噌焼き 里芋とイカの 煮付け	ごはん 味噌汁 卵とかにかまの 炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーの 胡麻サラダ	ごはん 味噌汁 タラの きのこあんかけ ほうれん草の ツンマヨ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩焼き にんじんマリネ	ごはん 味噌汁 サバの七味焼き ひじき大豆煮

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



# 献立表



日付	3/23(月)	3/24(火)	3/25(水)	3/26(木)	3/27(金)	3/28(土)	3/29(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あん ほうれん草の 和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 うずら豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 卵の花	ごはん 味噌汁 高野豆腐の ごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグの トマトソースがけ いんげんの フレンチサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん タラの香味焼き キザミ昆布と 油揚げの煮物 ほうれん草の からしマヨ和え	グリーンピースごはん サバの味噌煮 さつま揚げの そぼろ炒め パイン缶	カレーライス 海鮮入り 焼きビーフン ヨーグルト	あんぱん ハンバーグの トマトソースがけ マカロニソテー コールスローサラダ	ナポリタン コンソメスープ ツナじゃが炒め	麦ごはん 豚肉とキャベツの 炒め物 大根とイカの 煮付け とろろ	わかめごはん ホキの ごま味噌焼き 白菜の おかか炒め キウイフルーツ
3時 おやつ	バームクーヘン 紅茶	饅頭 ほうじ茶	オレンジゼリー ほうじ茶	ベジたべる ほうじ茶	きなこ蒸しパン 牛乳	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	メープルパフケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 エビ入り 卵焼き れんこんの イタリアンサラダ	ごはん 味噌汁 イカとニラの 卵炒め 白菜の フレンチサラダ	ごはん 味噌汁 カレーの クリームソースがけ 小松菜ソテー	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨中華サラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 ほうれん草の 胡麻和え	ごはん コーンポタージュ サワラの マスタード焼き 菜の花の 中華サラダ	ごはん 味噌汁 クリームコロッケ 納豆
	3/30(月)	3/31(火)					
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふんわりしんじょの 野菜あん 大根の 甘酢和え					
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん あおさ入り 卵焼き れんこんの煮物 竹輪とチーズの わさびマヨ和え	ごはん サワラの蒲焼き 小松菜の炒め物 ブロッコリーの 胡麻サラダ					
3時 おやつ	いちごゼリー ほうじ茶	あんまん ほうじ茶					
夕食	ごはん じゃが芋ポタージュ カレーの パン粉焼き もやしの サウザンサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の甘酢炒め 納豆					

\* 食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。