



なでしこの里 献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
		3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
朝食		しそ入りしんじょ餡かけ ドレッシング和え ビタミンふりかけ	目玉焼き じゃが芋のそぼろ煮 たいみそ	ミートボール 中華浸し Ca&Mgふりかけ	焼きはんぺん ごま和え 納豆	スペイン風厚焼き玉子 もやしの和え物 おさかなそぼろ	焼きさつま揚げ ゆずなめこ春雨 緑黄色野菜ふりかけ
昼食		ハンバーグ 照焼きソース 炊き合わせ 豚肉青菜玉子ソテー	豚肉とえびの 中華丼 ほうれん草ナムル カレー風味焼きそば	 ひなちらし ひなあられ 大根炒り煮 菜の花辛し和え	さわら西京漬け カリフラワーサラダ 炊き合わせ	春野菜の牛すき煮 山菜胡麻和え インゲンきのご浸し	サバパン粉焼き トマトソース イカとブロッコリーサラダ 野菜炒め
夕食		サバ照り焼き ひじきぜんまい煮 キャベツ胡麻和え	梅入りささみフライ ポテトサラダ 野菜炒め	赤魚ムニエル バターカレーソース みかん入りコールスロー なす味噌炒め	鶏団子酢豚あん 刻み昆布煮 小松菜中華和え	赤魚粕漬け焼き 切干大根煮 キャベツゆかり和え	豚肉じゃが 枝豆とひじき白和え 揚げだし豆腐
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
朝食	香味シューマイ 大根葉油揚げ ごま昆布	豆腐のひき肉包み焼き 野菜の甘酢和え のり佃	ポイルウイナー 温野菜サラダ しそひじき	アジさんが焼き モロヘイヤの和え物 Ca&Mgふりかけ	ちぐさ玉子焼き ドレッシング和え 梅干し	ふんわり野菜豆腐寄せ 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ	つくね大葉巻き 生姜和え 金山寺みそ
昼食	天ぷら盛り合わせ ごぼう鶏そぼろ和え もやしピーマンナムル	チキンカレー イタリアンオムレツ キャベツツナサラダ	ピーマン 肉詰めフライ 春雨ゆかりマヨサラダ じゃが芋きんぴら風	揚げ豆腐 野菜あん 切干大根煮 ピーマン人参甘辛煮	牛焼肉風炒め さつま芋白和え 小松菜中華和え	肉うどん ごぼうインゲン金平 車麩煮そぼろあん	寄せ鍋風 海鮮なすはさみ揚げ 紅白なます
夕食	ロールキャベツ デミソース 青菜お浸し マカロニサラダ	豚肉ときのご オイスター炒め コールスローサラダ 水餃子中華あん	サバ赤味噌焼き 野菜豆ごった煮 きのご揚げ煮浸し	エビ風味 グラタンコロッケ ジャーマンポテト ブロッコリー胡麻和え	鶏団子 トマトクリーム煮 鶏ささみロールカツ きのごハムコンソメ煮	サケムニエル 豆乳明太ソース 大根シーザーサラダ 炊き合わせ	鶏唐揚げ カレー風味肉じゃが 青菜胡麻和え
	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
朝食	青のり天 ほうれん草ツナ煮 あっさり高菜	ミニハンバーグ ひじき煮 えびみそ	オムレツ マカロニサラダ ちりめん昆布	アジ西京焼き しらす和え 鉄ふりかけ	シューマイ 野菜入り炒り豆腐 たいみそ	アオサしんじょの餡かけ なます 納豆	野菜丸揚げ ゆかり和え ごま昆布
昼食	カレイ山椒照焼き カリフラワーサラダ 焼きそば野菜あん	豆腐ハンバーグ 和風生姜あん 白菜お浸し 牛肉ごぼう甘辛炒め	オムレツ デミソース じゃが芋そぼろ炒め 小松菜ベーコン和え	あんこう天ぷら ねぎおろしあん チャプチェ風炒め ブロッコリー胡麻和え	アジ塩焼き 切干大根ゆかり和え 炊き合わせ	牛肉ときのご チンジャオ風炒め 揚げだし菜の花あん ごぼうサラダ	赤魚天ぷら ねぎチリソース 筑前煮 りんご水菜サラダ
夕食	春野菜ポトフ 筍おかか煮 チキンピカタ風	たら味噌漬け焼き 白インゲン五目煮 焼豆腐野菜あん	ポークケチャップ 大根サラダ ベイクドエッグ	チキンナゲット インゲンピーナツ和え キャベツコールスロー	豚肉とほうれん草 玉子炒め 金平ごぼう かぼちゃサラダ	サバ照り焼き ひじき煮 野菜炒め	サケ塩こうじ焼き 切干大根煮 卵の花サラダ
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
朝食	ミックスドームオムレツ なすのねぎ味噌和え のり佃	ハムステーキ ゆずなめこ春雨 ビタミンふりかけ	スクランブルエッグ 中華和え 梅干し	枝豆のふわふわ豆腐 切干大根と山みつばの煮物 しそひじき	サンマ煮付け ドレッシング和え 食物繊維ふりかけ	いわし入りハンバーグ ごまマヨ和え 金山寺みそ	枝豆人参生姜白揚げ ひじき煮 あっさり高菜
昼食	野菜味噌ラーメン 春雨ほうれん草サラダ 高野豆腐卵とじ	クリームコロッケ イタリアンサラダ ジャーマンポテト	ハンバーグ カレーソース みかん入りコールスロー 五目きんぴら	豚肉と豆腐中華煮 おすわい カレイ利久焼き	牛肉ハヤシライス 白インゲンマト煮 スパニッシュオムレツ	野菜豚丼 切干大根煮 小松菜辛し和え	オムレツ トマトソース じゃが芋オイスター炒め 水菜コーンサラダ
夕食	鶏団子と 大根の煮物 ごぼうおかか煮 里芋胡麻味噌和え	塩ちゃんこ鍋 しゅうまい もやしピーマンナムル	さわら西京焼き 枝豆ひじき白和え インゲンお浸し	鶏肉と 白菜卵とじ こつぶがんも五目煮 里芋えび包み揚げ	豆腐ステーキ 野菜あん 青菜中華和え カレー風味焼きそば	たらねぎ味噌焼き 菜の花辛子酢味噌和え 玉子豆腐	赤魚柚子塩漬け 筍おかか煮 ごぼう人参甘辛和え
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日			
朝食	厚焼き玉子 だし正油和え ビタミンふりかけ	ポイルウイナー 春菊の中華和え のり佃	かに風味さつま餡かけ 生姜和え えびみそ	お魚とうふステーキ 大根葉油揚げ Ca&Mgふりかけ			
昼食	クリームシチュー 明太ポテトサラダ ベーコン和風スパゲティ	きつねそば ひじき煮 天ぷら2種	たら味噌漬け焼き 白菜ツナ昆布和え きのご揚げ煮浸し	肉豆腐 紅白なます 白インゲン五目煮			
夕食	サバー味焼き がんも煮 さつま芋白和え	ささみフライ コールスローサラダ 車麩卵とじ	豚肉キャベツ 味噌炒め いなり餃子 小松菜中華和え	アジ塩焼き 紅あずまサラダ 大根鶏そぼろ煮			