

3月

月間献立カレンダー



	日	月	火	水	木	金	土
				3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
朝食				ちくさ玉子焼き ひじき蓮根 のり佃煮 みそ汁 コーンサラダ	フィッシュソーセージ サツマイモのいとし煮 かつおぶりかけ みそ汁 ポテトサラダ	チキンピカタ ふき土佐煮 野菜ふりかけ みそ汁 金時豆	あじさんが焼き 菜の花のお浸し 金山寺みそ みそ汁 味の豆
昼食				たら カレーパン粉焼き 花野菜サラダ たまねぎマリネ	鮭キャベツカツ ひじき五目煮 マカロニサラダ	ひなちらし 菜の花お浸し 炊き合わせ	豚肉キャベツ オイスター炒め煮 オクラと湯葉お浸し 水餃子ねぎ生姜あん
夕食				れんこん入つくね キャベツゆかり和え 揚げ茄子味噌和え	豚肉青菜玉子中華炒め煮 春雨酢の物 枝豆ふわふわ豆腐	カレイごま照り焼き 白菜昆布和え 五目豆煮	さわら味噌マヨ焼き 車麩煮そぼろあん おすわい
	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
朝食	コーンピースオムレツ ひじき煮 漬物 みそ汁 卵の花	ベーコンポテトバーグ 切干大根煮 たらこぶりかけ みそ汁	香味シューマイ ふきの煮物 のり玉子ぶりかけ みそ汁 マカロニサラダ	枝豆のふわふわ豆腐 カリフラワー・フレンチサラダ かつおぶりかけ みそ汁 金時豆	野菜丸揚げ たけのこの煮物 のり佃煮 みそ汁 スバゲティサラダ	ソーセージステーキ ふきの煮物 野菜ふりかけ みそ汁 ささめサラダ	厚焼玉子 春雨中華サラダ 昆布 みそ汁 ごぼうサラダ
昼食	赤魚西京焼き 花野菜ごまドレ和え 揚げだし柚子オクラあん	豚肉ねぎ塩炒め煮 白菜ナムル風ポテトサラダ	醤油ラーメン 餃子 かぶ大根菜甘酢和え	ツナとミックス豆カレー コールスローサラダ ムース	たら味噌漬け 大根酢の物 炊き合わせ	豆腐ナゲット パーベキューソース ブロッコリー胡麻和え かぼちゃ大豆煮	サバ カレームニエル 菜の花辛し和え 紅あずまサラダ
夕食	鶏肉黒酢野菜あん 長手わさび醤油和え 青菜かにかま和え	たら 和風おろしあん 野沢菜昆布お浸し ごぼう味噌煮	カレイ バター醤油風味 パジルチーズペンネ 野菜炒め煮	豚肉白菜旨煮 金平れんこん なす煮浸し	えびカツ タルタルソース 枝豆ひじき白和え 青菜お浸し	豚肉生姜炒め煮 春雨サラダ しゅうまい	ロールキャベツ 豆腐スープ ナポリタン インゲンコーン和え
	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
朝食	つくね大葉巻き サラダ 梅干し みそ汁 ポテトサラダ	じゃが芋オムレツ チンゲン菜のカニカマ和え のり佃煮 みそ汁	ミニハンバーグ 卵の花の炒り煮 さけふりかけ みそ汁 味の豆	スクランブルエッグ いんげんと木耳の炒め煮 たらこぶりかけ みそ汁 ナポリタン	ポイルウイナー 紅あずま甘露煮 金山寺みそ みそ汁 金時豆	シューマイ サラダ のり玉子ぶりかけ みそ汁 生酢	枝豆人参生姜白揚げ キャベツサラダサウザン風 たいみそ みそ汁 せいたく煮
昼食	豆腐ステーキ おろしポン酢 白菜ちくわ和え 花野菜サラダ	豚すき焼き風煮 切干大根塩昆布和え インゲン炒り玉子和え	ホッケ塩焼き ごぼうひじきサラダ 里芋甘辛煮	ミニメンチカツ デミタマトソース 春雨ゆかりマヨ和え 大根わさびお浸し	鶏肉明太マヨソース 青菜磯辺和え 切干ナムル風	きつねそば 豆腐しんじょう天 青菜辛し和え	サバ味噌漬焼き インゲン胡麻和え 蒸し茄子とろみ餡
夕食	さわら照り焼き 炊き合わせ キャベツかにかま和え	赤魚ムニエル たまねぎマリネ 白菜ハムコンソメ煮	ミートローフ オーロラソース キャベツカレー風味 青菜大豆和え	豚肉回鍋肉風 水餃子玉子あん かぶポン酢和え	赤魚柚子塩漬け かぼちゃ小豆煮 白菜と揚げ味噌煮	肉団子八宝菜風 キャベツしそひじき和え マカロニサラダ	豚肉じゃが 青菜お浸し 焼豆腐さこのあん
	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
朝食	チキンピカタ じゃが芋のそぼろ煮 ゆずみそ みそ汁 ナポリタン	ふんわり野菜豆腐寄せ 切昆布大豆煮 のり佃煮 みそ汁	青のり天 里芋の鶏そぼろあんかけ たらこぶりかけ みそ汁 ささめサラダ	つくね大葉巻き れんこん金平 金山寺みそ みそ汁 卵の花	あじさんが焼き インゲンの綿糸和え かつおぶりかけ みそ汁 いわし甘露煮	コーンピースオムレツ 紅あずま甘露煮 野菜ふりかけ みそ汁 ごぼうサラダ	豆腐のひき肉包み焼き おからと竹輪の炒り煮 梅干し みそ汁 味の豆
昼食	カレイ磯辺焼き 切干大根煮 白菜酢の物	塩ちゃんこ鍋風 しゅうまい 五目豆煮	さらわ西京焼き 長芋お浸し 炊き合わせ	カツオカツ わさびマヨソース 華風和え きのこ白和え	鶏ひき肉大豆カレー 青菜もやしツナ和え ゼリー	赤魚粕漬け ビーンズサラダ 切干梅風味和え	鶏天 和風きのこあん ブロッコリー胡麻和え 紅あずまサラダ
夕食	カニクリームコロッケ トマトペンネ コールスローサラダ	たら 生姜風味野菜あん かぼちゃサラダ かぶ白だし煮	鶏肉 粒マスタードソース 白菜オイスター煮 花野菜サラダ	ポークケチャップ ポテトサラダ 野菜バター風味	フリ照り焼き ひじき煮 白菜辛し和え	ハンバーグマトソース じゃが芋コンクリーム煮 青菜コンソメ煮	豚肉白菜玉子炒め煮 金平れんこん かぼちゃ豆腐
	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
朝食	ベーコンポテトバーグ サラダ たらこぶりかけ みそ汁 コーンサラダ	じゃが芋オムレツ 筍の金平 漬物 みそ汁	ポイルウイナー 菜の花のお浸し のり佃煮 みそ汁 ナポリタン	さけよせ ひじき蓮根 のり玉子ぶりかけ みそ汁 せいたく煮	いわし入りハンバーグ サツマイモのいとし煮 さけふりかけ みそ汁 ポテトサラダ	スクランブルエッグ ふき土佐煮 昆布 みそ汁 鶏肉さんびら	
昼食	豆腐ハンバーグ 彩り野菜おろしあん キャベツかにかま和え ごぼう甘辛煮	カレイ 香草パン粉焼き カルボナーラペンネ 白菜ハムコンソメ煮	鶏肉照り焼き インゲンしそひじき和え 野菜炒め煮	豚焼肉風炒め煮 餃子 青菜中華和え	赤魚味噌焼き 焼豆腐和風あん キャベツ明太マヨ和え	えび天うどん ひじき五目煮 炊き合わせ	
夕食	サバ生姜風味焼き 炊き合わせ インゲンきのこ和え	豚肉と野菜だし煮 五目豆腐揚げ 切干大根甘酢和え	たら梅風味焼き 切昆布大豆 なす煮浸し	マグロカツ タルタルソース 里芋胡麻和え カリフラワーカレー風味	豚肉と車麩 玉子あんかけ 青菜お浸し 切干大根煮	肉団子 甘酢野菜あん 春雨ごまドレサラダ じゃが芋オイスター煮	