

# 3月 予定献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝食	<div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 48px; color: red;">3</h1> <p>寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになった 今日この頃。 3月3日はひなまつりです。女の子の節句であるひなまつり平安時代から行 われている行事のひとつ。元気にすくすく、病気をせず育ちますようにという 願いを込めて、ちらし寿司やお吸い物を食べます。</p> </div>					ご飯・味噌汁 豆腐とろみ煮 青菜さざなみ和え	ご飯・味噌汁 切干大根 胡麻ドレサラダ
昼食						ご飯 豚肉のきのこ炒め 炊き合わせ 甘芋サラダ	ご飯 魚の西京焼き 椎茸の玉子とじ 大豆ひじき煮
夕食						ご飯・味噌汁 鶏団子の旨煮 ほうれん草のソテー マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 牛肉のすき煮 野菜炒め もやしのパンパンドレ和え
カロリー 塩分							1530 kcal 5.6 g
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げごま煮 チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 甘辛煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 南瓜のそぼろ煮 いんげんパジルドレ和え	ご飯・味噌汁 豆腐旨煮 オクラの梅和え	ご飯・味噌汁 大根信田煮 かにかまサラダ	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ ウインナー いんげんのとろろ和え	パン・スープ又はご飯・味噌汁 コンソメ煮 辛子和え
昼食	桜ちらし寿司 魚の幽庵焼き 青菜のお浸し	ご飯 豆腐ハンバーグ 冬瓜の洋風煮 山椒味噌和え	ご飯 グラタンカツ トマト煮 なめこのお浸し	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スープ煮 スパゲティサラダ	ご飯 魚のバジル焼き 高野オランダ煮 中華ドレ和え	カレーライス 青菜ソテー みかん缶	ご飯 魚の香草焼き 茄子の味噌炒め 生姜醤油和え
夕食	ご飯・味噌汁 ポテトコロッケ 茄子の煮しめ わさびマヨ和え	ご飯・味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 車麩の煮物 カリフラワーの和え物	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き ツナじゃが 桜えびのお浸し	ご飯・味噌汁 オムレツ 茄子の生姜煮 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 玉子サラダフライ コンソメ炒め お浸し	ご飯・味噌汁 魚のゴマ醤油焼き 大根葉のお浸し ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 肉団子酢豚風 ゴマ醤油煮 おかか和え
カロリー 塩分	1321 kcal 5.7 g	1350 kcal 5.7 g	1256 kcal 5.6 g	1437 kcal 5.7 g	1342 kcal 5.5 g	1457 kcal 5.7 g	1343 kcal 5.5 g
	10	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯・味噌汁 里芋の柚子醤油煮 山椒味噌和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 じゃが芋照り煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 焼き豆腐みぞれ餡 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 パンキンキッシュ風 青菜のよごし	ご飯・味噌汁 豆腐チャンプル 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 パトフ煮 青菜ゆかり和え
昼食	ご飯 豚肉の中華味噌炒め 冬瓜野菜餡かけ 梅和え	ご飯 ハンバーグ 玉子とじ ブロッコリーの和え物	ご飯 南瓜コロッケ 茄子の揚げ浸し しゅうまい	塩ラーメン 里芋柚子味噌煮 青菜なめ茸和え	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 レモンベッター炒め 白菜のお浸し	ご飯 魚のムニエル ジャーマンポテト風 春雨サラダ	ご飯 魚の梅風味焼き 生姜煮 蒸し鶏のサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 ハムサラダフライ 桜大根 ピーナッツマヨ和え	ご飯・味噌汁 エビボール韓国風炒め かぶの旨煮 白和え	ご飯・味噌汁 豚肉のカレー炒め 信田巻煮物 ナムル	ご飯・味噌汁 魚の照焼き 柳川風煮 金時豆煮	ご飯・味噌汁 牛肉のブルコギ風 茄子ミートソース炒め 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 とんかつ 冬瓜海老餡かけ 香味ドレ和え	ご飯・味噌汁 かに玉餡かけ 里芋煮 大根なます
カロリー 塩分	1372 kcal 5.4 g	1369 kcal 5.7 g	1548 kcal 5.6 g	1759 kcal 5.7 g	1497 kcal 5.5 g	1470 kcal 5.7 g	1302 kcal 5.7 g
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	ご飯・味噌汁 田楽風 うの花	ご飯・味噌汁 厚揚げ旨煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 かぶのあっさり煮 くるみお浸し	ご飯・味噌汁 里芋のそぼろ煮 酢醤油和え	ご飯・味噌汁 甘辛煮 青菜なめ茸和え	ご飯・味噌汁 千草焼き ウインナー 中華ドレ和え	パン・スープ又はご飯・味噌汁 炒り豆腐 青菜のお浸し
昼食	ご飯 肉じゃがコロッケ 冬瓜の山椒煮 ブロッコリーの胡麻和え	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜のいとこ煮 青菜の華風和え	ご飯 メンチカツ 高野煮 おかかマヨ和え	ご飯 魚の味噌焼き 茄子ケチャップ炒め いんげん和え	豚丼 冬瓜旨煮 オレンジゼリー	ご飯 牛肉のバーベキュー炒め がんも煮 キャベツとチーズのサラダ	ご飯 魚の磯辺焼き 茄子の南蛮風 ピーナッツ和え
夕食	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 麻婆茄子 もやし和え	ご飯・味噌汁 オムレツデミソースかけ 中華煮 サラダスパゲティ	ご飯・味噌汁 しゅうまい野菜あん ズッキーニソテー 人参しりしり	ご飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ 照り煮 青菜さざなみ和え	ご飯・味噌汁 魚の塩焼き さつま揚げの煮物 ビーンズチャップ	ご飯・味噌汁 菜花コロッケ しんじょうの餡かけ 白菜のぬた和え	鶏肉の梅煮 里芋の旨煮 カレーマヨ和え
カロリー 塩分	1302 kcal 5.5 g	1479 kcal 5.6 g	1441 kcal 5.6 g	1383 kcal 5.6 g	1498 kcal 5.7 g	1385 kcal 5.7 g	1381 kcal 5.7 g
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯・味噌汁 チキンオムレツ 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ味噌炊き ハムサラダ	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 ひじき煮	ご飯・味噌汁 オムレツ オクラのとろろ和え	ご飯・味噌汁 里芋の煮ころがし 青菜ポン酢和え	ご飯・味噌汁 スープ煮 大根葉山葵醤油和え	ご飯・味噌汁 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草ナムル
昼食	ご飯 エビフライ じゃが芋のトマト煮 酢の物	ご飯 鶏肉の治部煮風 野菜炒め 南瓜サラダ	ご飯 魚の山椒焼き 茄子の回鍋肉風 カリフラワーのゆかり和え	カレーライス マカロニサラダ プリン	ご飯 牛肉のスタミナ炒め 五目巾着煮 コールスローサラダ	ご飯 魚の塩麹焼き 高野ごま煮 いんげん梅和え	ご飯 オムレツマトソース 中華煮 青菜和え物
夕食	ご飯・味噌汁 魚の香味焼き ブロッコリーのサラダ 金時豆煮	ご飯・味噌汁 豚肉のピビンパ風 冬瓜柚子餡掛け 枝豆の白和え	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げねぎソース イカ大根 胡麻ドレ和え	ご飯・味噌汁 魚の煮付け 麻婆豆腐 辛子和え	ご飯・味噌汁 ポテトコロッケ 茄子酢豚風 おろし和え	ご飯・味噌汁 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーソテー お浸し	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 筑前煮風 パジルドレ和え
カロリー 塩分	1296 kcal 5.7 g	1472 kcal 5.7 g	1488 kcal 5.6 g	1458 kcal 5.7 g	1399 kcal 5.1 g	1325 kcal 5.7 g	1377 kcal 5.6 g
	31	<div style="text-align: center;">  </div>					
朝食	ご飯・味噌汁 豆腐ステーキ 金平牛蒡						
昼食	ご飯 魚の南部焼き 茄子オイスター煮 青菜なめ茸和え						
夕食	ご飯・味噌汁 シチュー 冬瓜旨煮 みかん缶						
カロリー 塩分	1320 kcal 5.6 g						