



3月 予定献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	ご飯・味噌汁 じゃが芋田舎煮 サラダ	ご飯・味噌汁 冬瓜中華煮 お浸し	ご飯・味噌汁 厚揚げ甘辛炒め コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 大根照り煮 マヨ和え	ご飯・味噌汁 ふき含め煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 牛蒡の味噌煮 なめこ和え	ご飯・味噌汁 里芋オイスター煮 レモン風味和え
昼食	ご飯 豆腐ハンバーグ ソテー ポン酢和え	ご飯 鶏肉のレモンベッパー焼き 旨煮 ビーフンサラダ	桜ちらし寿司 魚の幽庵焼き 茶碗蒸し	ご飯 とんかつ ソテー 梅和え	ご飯 魚の香草焼き 南蛮風炒め とろろ和え	ご飯 ミネストローネ風 炒め物 わさび醤油和え	ご飯 かに玉 カレー炒め 和え物
夕食	ご飯・味噌汁 魚の生姜焼き 照り煮 シーザーサラダ	ご飯・味噌汁 南瓜シチュー スタミナ炒め 和風ドレ和え	ご飯・味噌汁 治部煮風 炒め物 パンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 焼売 ポトフ煮 お浸し	ご飯・味噌汁 鶏天 旨煮 バジルサラダ	ご飯・味噌汁 魚の照焼き お浸し 大豆ひじき煮	ご飯・味噌汁 豚肉の塩だれ炒め 旨煮 お浸し
カロリー 塩分	1325 kcal 5.2 g	1464 kcal 5.7 g	1293 kcal 5.4 g	1403 kcal 5.6 g	1379 kcal 5.3 g	1294 kcal 5.4 g	1280 kcal 5.4 g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ご飯・味噌汁 ごま醤油煮 中華ドレ和え	ご飯・味噌汁 厚揚げ煮 ゆかり和え	ご飯・味噌汁 茄子回鍋肉風 お浸し	ご飯・味噌汁 じゃが芋甘辛煮 ナムル	ご飯・味噌汁 大根醤油煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 真砂和え	パフ・スープ又はご飯・味噌汁 トマト煮 ピーナッツ和え
昼食	ご飯 牛肉のピビンバ風 含め煮 香味和え	ご飯 ベーコンマヨカツ 照り煮 お浸し	ご飯 筑前煮 チンジャオ風炒め 白ドレ和え	ご飯 魚の葱味噌焼き ソテー なめたけ和え	ご飯 オムレツ コンソメ煮 磯和え	カレーライス サラダ りんごゼリー	ご飯 魚の南部焼き お浸し 金時豆煮
夕食	ご飯・味噌汁 五目うま煮 バター醤油炒め チーズのサラダ	ご飯・味噌汁 魚の山椒焼き ソテー 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 豆乳ステーキ ナポリタン風 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 チーズインメンチカツ 含め煮 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 牛肉の時雨煮 中華炒め サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 海老フライ 茄子の煮しめ 生姜醤油和え	ご飯・味噌汁 肉団子 煮物 辛子和え
カロリー 塩分	1464 kcal 5.2 g	1359 kcal 5.2 g	1441 kcal 5.2 g	1396 kcal 5.5 g	1318 kcal 5.4 g	1546 kcal 5.7 g	1307 kcal 5.4 g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ご飯・味噌汁 里芋けんちん煮 ゆず胡椒和え	ご飯・味噌汁 かぶの旨煮 パンパンドレ和え	ご飯・味噌汁 ふき煮 梅和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ サラダ	ご飯・味噌汁 冬瓜なめこ煮 和え物	ご飯・味噌汁 切干大根煮 ポン酢和え	ご飯・味噌汁 茄子生姜煮 バジルサラダ
昼食	ご飯 クラムチャウダー 車麩の煮物 青菜のよごし	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜炒め 甘いもサラダ	ご飯 魚のムニエル 旨煮 わさびマヨ和え	きつねうどん くるみお和え 黄桃缶	ご飯 海老ボール お浸し 金平牛蒡	ご飯 魚の磯辺焼き ソテー さざなみ和え	ご飯 鶏肉のチンジャオ風炒め 醤油煮 シーザーサラダ
夕食	ご飯・味噌汁 魚の塩麹焼き 和風ドレ和え 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 牛肉のオイスター炒め 甘辛煮 華風和え	ご飯・味噌汁 焼売 レモンベッパー炒め お浸し	ご飯・味噌汁 豚肉のパーベキュー炒め 照り煮 ごま和え	ご飯・味噌汁 魚のみりん焼き 南瓜いとこ煮 ビーフンサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 含め煮 ツナ和え	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ 甘辛炒め 味噌和え
カロリー 塩分	1301 kcal 5.5 g	1505 kcal 5.3 g	1299 kcal 5.3 g	1617 kcal 5.6 g	1347 kcal 5.5 g	1301 kcal 5.4 g	1422 kcal 5.1 g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	ご飯・味噌汁 厚揚げ塩だれ炒め 白ドレ和え	ご飯・味噌汁 いか里芋 なめたけ和え	ご飯・味噌汁 牛蒡の甘辛煮 サウザンドレ和え	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 辛子和え	ご飯・味噌汁 海鮮ステーキ 白だし和え	ご飯・味噌汁 山椒煮 真砂和え	パフ・スープ又はご飯・味噌汁 ポトフ煮 イタリアンサラダ
昼食	ご飯 かに玉 チャプチェ ゆかり和え	ご飯 魚のごま醤油焼き 生姜煮 ピーナッツ和え	ご飯 南瓜コロッケ 野菜炒め ぬた和え	ご飯 五目うま煮 バター醤油炒め サラダ	カレーライス サラダ ぶどうゼリー	ご飯 牛肉のすき煮 炒め物 ナムル	ご飯 豆乳ステーキ ソテー 香味ドレ和え
夕食	ご飯・味噌汁 ミネストローネ風 野菜炒め おほか和え	ご飯 ハムキャベツカツ ソテー お浸し	ご飯・味噌汁 豚肉のスタミナ炒め 洋風煮 おろし和え	ご飯・味噌汁 魚のバジル焼き 和え物 金時豆煮	ご飯・味噌汁 コーンたっぷりフライ 野菜炒め 蒸し鶏サラダ	ご飯・味噌汁 オムレツ 照り煮 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 魚の梅風味焼き 旨煮 和え物
カロリー 塩分	1301 kcal 5.5 g	1398 kcal 5.2 g	1453 kcal 5.3 g	1319 kcal 5 g	1520 kcal 5.6 g	1373 kcal 5.4 g	1332 kcal 5.5 g
	29	30	31	 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;">3月3日はひな祭りです</div> <p>3月3日のひな祭りはひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事で「桃の節句」「上巳の節句」とも呼ばれています。春らしい色合いの菱餅は健康を願い、災厄を除くという気持ちをこめた餅菓子で、下から緑・白・紅の順に重なっています。緑は草が萌える様子を、白は純白の雪を、紅は桃の花の色を表しているそうです。</p> <p>※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。</p>			
朝食	ご飯・味噌汁 茄子酢豚風 青しそドレ和え	ご飯・味噌汁 じゃが芋そぼろ煮 わさび醤油和え	ご飯・味噌汁 卵とじ さざなみ和え				
昼食	ご飯 魚の煮付け バジル炒め ごま和え	豚丼 お浸し みかん缶	ご飯 クリーム煮 オイスター炒め ポン酢和え				
夕食	ご飯・味噌汁 鶏肉のブルコギ風炒め 含め煮 磯和え	ご飯・味噌汁 海老ボール レモン風味和え ピーンズチャップ	ご飯・味噌汁 魚の西京焼き 甘辛煮 コールスローサラダ				
カロリー 塩分	1396 kcal 5.1 g	1422 kcal 5.5 g	1383 kcal 5.5 g				

※栄養量にはご飯の成分が含まれています。ご飯は約150g(260kcal)です。