

# 3月 献立表

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	ご飯 汁物 さんまの塩焼 里芋の煮物 わかめサラダ ゼリー 香の物	ちらし寿司 汁物 ひじきの煮物 和風サラダ ゼリー 香の物	カレーライス 汁物 豆腐サラダ胡麻ソース 福神漬 らっきょう ゼリー	ご飯 汁物 鶏のから揚げねぎソース 筍の煮物 オクラの和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 白身魚の野菜あんかけ さつまいものレモン煮 友禅和え ゼリー 香の物	混ぜご飯 汁物 鮭の利休焼き 切干大根の煮物 きのこの卵炒め ゼリー 香の物
おやつ	バームクーヘン	桜もち	カルピスゼリー	原宿ドック	かぼちゃプリン	たい焼き
日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ご飯 汁物 麻婆豆腐 海老シュウマイ キャベツの塩こぶ和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 金目鯛の煮つけ 高野豆腐の炊き合わせ 酢の物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 カレイの煮つけ 冬瓜のそぼろ煮 いんげん胡麻和え ゼリー 香の物	広東風ラーメン ギョーザ 野菜の浅漬 ゼリー	ご飯 汁物 鯖の西京焼き なすの揚げ出し ピーナッツ和え ゼリー 香の物	ご飯 コーンスープ ハートコロケ 生揚げと筍の煮物 青菜の炒め物 ゼリー 香の物
おやつ	キャラメルプリン	カステラ	黒ごまプリン	肉まん	コーヒゼリー	りんごのケーキ
日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ご飯 汁物 ブリの照り焼き かぼちゃの煮物 タラモサラダ ゼリー 香の物	カレーライス 汁物 コールスロー 福神漬 らっきょう ゼリー	ご飯 汁物 牛肉しぐれ煮 ブロッコリーの蟹あんかけ ほうれん草のごま和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 アジフライ 人参と小松菜の炒め物 スパゲティサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 ハンバーグ しらすと青菜の炒め物 ポテトサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 白身魚のバターしょうゆ焼 卵の花 トマトサラダ ゼリー 香の物
おやつ	マロンケーキ	チョコプリン	ショートケーキ ケーキバイキング	ミルク葛餅	今川焼	抹茶プリン
日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ご飯 汁物 メンチカツ 冷奴 小松菜の煮びたし ゼリー 香の物	ご飯 汁物 あじの南蛮漬け 車麩の煮物 たまごサラダ ゼリー 香の物	ご飯 汁物 チンジャオロース 菜の花のお浸し なめ茸和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 鯖の味噌煮 春雨サラダ ほうれん草の和え物 ゼリー 香の物	ご飯 汁物 赤魚の煮つけ 厚揚げの煮物 温野菜サラダ ゼリー 香の物	親子丼 汁物 マカロニサラダ ゼリー 香の物
おやつ	きんつば	いちごプリン	たこ焼き	キャラメルケーキ	プリン	フルーツパウンド
日	30日	31日				
昼食	ご飯 汁物 エビチリ アスパラの炒め物 ごま酢和え ゼリー 香の物	ご飯 汁物 豚の生姜焼き ふきの煮物 彩り千切りサラダ ゼリー 香の物				
おやつ	ヨーグルトゼリー	エクレア				