

3月献立表

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
	魚のみそ焼 茄子の揚げ浸し すまし汁 ごはん	ごはん 牛肉と空芯菜の炒め物 ミックスビーンズのキムチ チョレギサラダ スープ	ちらし寿司 筑前煮 お浸し お吸い物	豆腐ハンバーグみぞれあん かぼちゃの煮物 みそ汁 ごはん	ゆで豚のネギソース こんにゃくのピリ辛煮 みそ汁 ごはん	ごはん 焼き魚中華あんかけ ピリ辛炒め コーン、ツナ、キュウリ酢 スープ
	624kcal	527kcal	496kcal	611kcal	676kcal	685kcal
7	8	9	10	11	12	13
牛肉のレタス包み ちんげん菜のお浸し ワカメスープ ゼリー ごはん	イカ天井 お浸し みそ汁 漬け物	黒酢の酢豚 春雨サラダ チンゲン菜中華炒め かき玉スープ ごはん	ごはん 鯛のガーリック醤油焼き 揚げとおかひじきのさつ たたき長芋と法蓮草の 味噌汁	鶏胸肉のピカタ じゃことピーマン炒め みそ汁 ごはん	カレー 温野菜 ヨーグルト スープ	おでん 春菊お浸し オクラ納豆 ごはん
674kcal	661kcal	695kcal	630kcal	678kcal	663kcal	569kcal
14	15	16	17	18	19	20
魚の白ワイン煮 エビとアボカドサラダ アスパラのお浸し 豆ごはん	ごはん エビ入りだし巻玉子 れんこんの明太子和え 炒り鶏 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉のネギ塩あんかけ レンコン金平 みそ汁 ごはん	魚の味噌煮 大根なます しめじのすまし汁 ごはん	スパゲティミートソース ジャーマンポテト サラダ スープ	ブリ大根 竹輪磯辺揚げ みそ汁 ひじきごはん	ごはん 豚ロースの西京焼き 小松菜となめたけの海苔和え 茄子とかぼちゃの揚げ浸し 桜えびとネギのスープ
578kcal	696kcal	634kcal	543kcal	693kcal	688kcal	533kcal
21	22	23	24	25	26	27
ごはん サーモンパン粉焼き もやしとハムの和え物 スープ	ごはん 牛肉ミルフィーユステーキ ごぼうと切り昆布の煮物 オクラとトマトのツナぼん酢和え にんじんとセロリのスープ	魚の甘酢あんかけ ジャガイモ金平 高野豆腐の揚げ出し みそ汁 ごはん	厚揚げと豚肉の煮物 トマトの大葉マリネ レタスとわかめの和え物 味噌汁 ごはん	魚煮付け 胡瓜とワカメの酢の物 みそ汁 炊き込みごはん	温野菜ドリア サラダ ミネストローネ ヨーグルト	おろしステーキ ひじきの煮物 リンゴ みそ汁 ごはん
500kcal	546kcal	627kcal	569kcal	514kcal	670kcal	685kcal
28	29	30	31			
ごはん 白身魚とエビのクリーム煮 ひじきサラダ さつまいもとかぼちゃのはちみつ和え トマトスープ2	ごはん 豚ヒレの和風炒め トマトと胡瓜のめかぶ和え あさりとレタスの酒蒸し スープ	ごはん 魚のホイル焼き エビとアボカドサラダ かぼちゃのいとこ煮 味噌汁	ごはん 鶏肉和風焼き カラーピーマンアンチョビ和え 貝割菜とカニカマのわさび酢 スープ			
570kcal	506kcal	570kcal	690kcal			