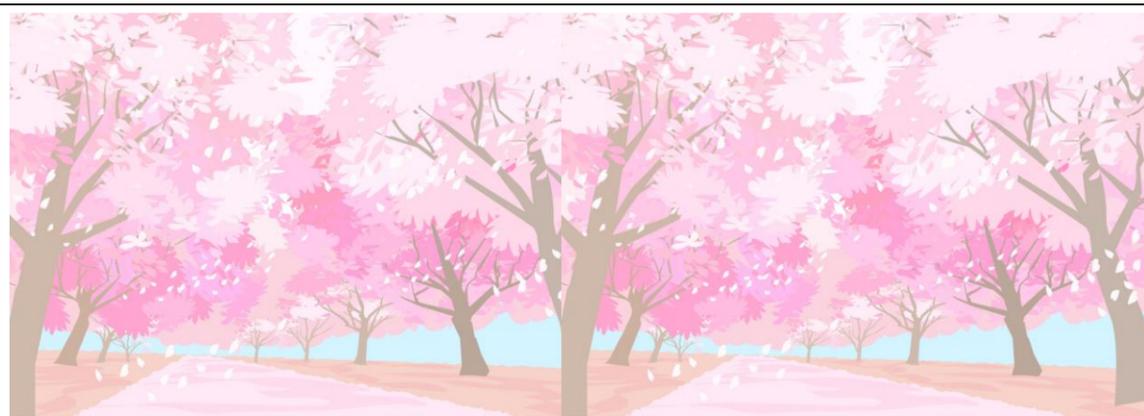




# 2025年3月 献立表

							3/1(土)	3/2(日)
朝食							米飯 味噌汁(里芋) かんばちハンバーグ 白菜の胡麻和え ショア	米飯 味噌汁(かぼちゃ) ほうれん草の煮浸し 温泉玉子 牛乳
昼食							米飯 すまし汁(なると) 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋と海老の炒めもの 白和え	米飯 すまし汁(はんぺん) 白身魚の甘酢あんかけ レンコンと大豆の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ
夕食							米飯 味噌汁(あさり) アジのカレー焼き ぜんまいの煮物	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム) 鶏肉の味噌マヨ焼き しらたきとピーマンの炒めもの
		3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)	3/8(土)	3/9(日)
朝食	米飯 味噌汁(しめじ) ほっけの塩焼き もやしの錦糸和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) いわしつみれの煮物 小松菜のゆず和え たいみそ ショア	レーズンパン コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草) がんもの煮物 青梗菜生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ) いか団子の煮物 ねぎ納豆 ショア	米飯 味噌汁(いんげん) ウインナーと野菜の炒め物 白菜サラダ ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも) 炒り豆腐 スナップエンドウのサラダ 漬物 ヨーグルト	
昼食	桜鯛飯 鶏肉と野菜の額岡汁 和の献上角煮 甘エビのみぞれ和え 筍の土佐揚げ ハルサミソース 桜もち ヨーグルトムース和え	米飯 中華スープ(わかめ) 八宝菜 春雨の酢の物 杏仁フルーツ	米飯 味噌汁(えのき) サワラの塩麹焼き イカと里芋の煮物 オクラのボン酢和え	米飯 パンフキンスープ 鶏の唐揚げ スバゲティサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 すまし汁(はんぺん) さばの塩焼き かぶの海老あんかけ もずく酢	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム) 白身魚のクリームソース ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(しめじ) 鶏肉のみそ焼き 冬瓜の煮物 青梗菜の和え物	
夕食	米飯 味噌汁(葉大根) 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草の胡麻和え	米飯 味噌汁(絹さや) ホキの山椒焼 かぶの詰め煮	米飯 すまし汁(あさり) 豚肉生姜焼 ひじき煮	米飯 すまし汁(花魁) 赤魚の西京焼き 竹輪と冬瓜の煮物	米飯 卵スープ 鶏肉キムチ炒め もやしとしらべの香味和え	米飯 すまし汁(かまぼこ) 鶏肉の梅香やき 茄子の煮浸し	米飯 味噌汁(絹さや) メバルのピカタ 金平ごぼう	
		3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/15(土)	3/19(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ) 海鮮ハンバーグ カリフラワーのゆかり和え 漬物 ショア	米飯 味噌汁(玉葱) 里芋と海老ボールの煮物 春菊のピーナッツ和え 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) 冬瓜とツナの煮物 おくら納豆 ショア	食パン ポタージュスープ 目玉焼き シーザーサラダ ヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 高野豆腐の詰め煮 青菜とかまぼこの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) さつま揚げの煮物 オクラの胡麻ドレ和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) いわしの生姜煮 なすのお浸し 梅びしお ショア	
昼食	米飯 味噌汁(じゃが芋) サワラのみぞれ煮 菜の花としらすの和え物 ブドウゼリー	米飯 味噌汁(菜の花) 煮込みハンバーグ さつま芋サラダ フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(豆腐) 牛皿 蕪と竹輪の旨煮 ほうれん草のごま和え	ハヤシライス 菜の花サラダ フルーツ(バナナ) ショア	あんかけラーメン しゅうまい かにかまサラダ 白桃ヨーグルト	米飯 すまし汁(あさり) サバの味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜の柚子風味	米飯 卵スープ 麻婆豆腐 キャベツとわかめの和え物 フルーツ(マンゴー缶)	
夕食	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 根菜と肉団子の甘酢あん ひきの土佐煮	米飯 すまし汁(えのき) おでん風煮 春菊のさっぱり和え	米飯 中華スープ(もやし) かに玉 ビーフソテー	米飯 すまし汁(花魁) 赤魚の煮付け レンコンとこんにゃくの金平炒め	菜飯 味噌汁(白菜) プリの南部焼き さつま芋と切り昆布の煮物	米飯 コンソメスープ(青梗菜) タンダーチキン マカロニソテー	米飯 すまし汁(玉子豆腐) 肉じゃが 大根のかにかまあんかけ	
		3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)	3/22(土)	3/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(玉葱) はんぺん煮物 スナップえんどうサラダ 漬物 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ) ブレンオムレツ 春菊の塩昆布和え のり佃煮 ショア	米飯 味噌汁(さつまいも) 青梗菜の中華煮 キムチ納豆 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) いわしの生姜煮 菜の花のくすみ和え たいみそ ヨーグルト	ロールパン ポタージュスープ ベーコンと卵のソテー アスパラサラダ ショア	米飯 味噌汁(冬瓜) 魚肉ソーセージ炒め もやしのゆかり和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(あさり) はんぺん高菜マヨ焼き ほうれん草のお浸し ヨーグルト	
昼食	米飯 味噌汁(大根) 赤魚の粕漬焼き ほうれん草としらべの香味和え 黒ゴマプリン	米飯 味噌汁(油揚げ) 豚肉の生姜焼 ごぼうの胡麻酢和え フルーツ(キウイ)	麦ごはん すまし汁(豆腐) プリの香味焼き 竹の子の土佐煮 冷やしとろろ	米飯 味噌汁(わかめ) 豚玉煮 茄子の煮浸し もずく酢	米飯 すまし汁(花魁) サバの味噌煮 大豆とひじきのサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(小松菜) 鶏肉のオイスター炒め オクラの青じそ和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(さつまいも) カレイの煮付 マカロニサラダ フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 中華スープ(春雨) 挽肉のピビンバ風炒め がんもの煮物	米飯 すまし汁(かまぼこ) サワラのゆずみそ焼き いんげんとしらすの煮浸し	米飯 コンソメスープ(カリフラワー) チキンのカレークリームソース セロリマリネ	米飯 味噌汁(いんげん) 白身魚の香味焼き フキの煮物	米飯 すまし汁(舞茸) アジの磯風味焼き ピーマン炒め	米飯 味噌汁(えのき) アジの磯風味焼き レンコンの金平	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 豚肉野菜炒め こんにゃくと竹輪の照り煮	
		3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/29(土)	3/30(日)
朝食	米飯 味噌汁(わかめ) 絹さやときのこの卵とし ブロッコリーのサラダ 梅びしお ショア	米飯 味噌汁(鮭) いわしつみれの煮物 春菊のピーナツ和え 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 青梗菜の炒め物 しらす納豆 ヨーグルト	食パン コンソメスープ(コーン) ウインナーとキャベツのソテー ハムのサラダ ショア	米飯 味噌汁(玉葱) 厚焼き玉子 オクラの梅おかつ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 野菜と車麩の煮物 白菜の生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) さつま揚げと小松菜の炒り煮 温泉卵 ショア	
昼食	ゆかりご飯 すまし汁(白菜) 揚げ豆腐そぼろあん 菜の花のバター醤油炒め 浅漬け	きつねそば 人参シリシリ 大根サラダ ハインゼリー	米飯 味噌汁(かぶ、豆苗) 赤魚のきのこあんかけ レンコンの明太サラダ めかぶ	チャーハン 中華コンソメスープ シュウマイ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)	ボークカレーライス あさりと菜の花のソテー フルーツ(マンゴー) ヤクルト	米飯 中華スープ(青梗菜) チキン南蛮 カリフラワーサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布) プリの照り焼き 茄子のカニあんかけ インゲンの胡麻和え	
夕食	米飯 味噌汁(えのき) フリ大根 インゲンの炒め物	米飯 味噌汁(キャベツ) タラのパン粉焼き カリフラワーカレー風味和え	米飯 すまし汁(なめこ) すき焼き風 スナップエンドウの炒め物	米飯 すまし汁(菜の花) アジのネギ焼き じゃが芋のおかつ煮	米飯 すまし汁(ほうれん草) エビボールと野菜の煮物 白滝とピーマンの金平	米飯 味噌汁(里芋) 白身魚のマヨコーン焼き 切り昆布炒め煮	米飯 中華スープ(かまぼこ) 豚肉の中華煮 春雨の炒め物	
		3/31(月)						
朝食	米飯 味噌汁(インゲン) 三色しのだ煮 菜の花のなめたけ和え たいみそ 牛乳							
昼食	米飯 すまし汁(茄子) 鶏肉の野菜あんかけ さつま芋サラダ フルーツ(バナナ)							
夕食	米飯 味噌汁(豆腐) 赤魚の味噌焼き 春菊の炒め物							