

# Monthly Menu 3月

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
朝食	御飯 竹輪の煮物 青梗菜の磯和え 納豆 味噌汁	御飯 ツナと野菜の炒め物 千切り野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 がんと野菜の煮物 大根と蒸し鶏のサラダ 味噌汁	パン ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 炒り卵 豆腐サラダ たいみそ 味噌汁	御飯 肉団子と野菜の煮物 盛合せサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 ホキの竜田揚げ 金平ごぼう 白菜のしその実和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 チキンソテー トマトソース かぶのコンソメ煮 ミモザサラダ オニオンスープ フルーツ	<b>特食</b>	コロッケとツナの ロールパンサンド 菜の花の卵ソテー チーズサラダ コーンポタージュ ヨーグルト	御飯 白身魚のおろし煮 生姜風味 筑前煮 ブロッコリーの土佐酢和え 味噌汁 フルーツ	ターメリックライス 海老の トマトクリームカレー ベーコンエッグ コーンポテトサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 豚肉の生姜焼き 大根の柚香煮 いんげんの味噌マヨ和え すまし汁 フルーツ	
おやつ	紅茶ケーキ	ミルクプリン	桜餅	フルーツ	レーズンクリームサンド	カステラ	牛乳ケーキ	
夕食	御飯 豆腐ハンバーグ 油淋鶏ソース あさりと野菜のうま塩炒め 春雨サラダ わかめスープ	御飯 めばるの梅煮 茄子の味噌炒め 菜の花のわさび和え すまし汁	御飯 ポークチャップ ポテトのクリーム煮 サウザンサラダ 野菜スープ	御飯 鱈の野菜蒸し ひじきの煮物 オクラの酢の物 味噌汁	御飯 豚肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあん 香の物 味噌汁	御飯 鶏もも肉の治部煮 厚揚げの炒めもの ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の甘酢煮 白菜のかおり和え 味噌汁	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
朝食	御飯 挽肉と野菜の炒め物 エンドウのサラダ 納豆 味噌汁	御飯 オムレツ ハムサラダ 漬物 味噌汁	パン クリームシチュー オニオンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 竹輪と野菜の煮物 オクラのおかか和え 味噌汁	パン 彩り野菜グリル 盛合せサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 ソーセージと野菜のソテー 胡瓜のカニマヨ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 ジャーマンポテト キャベツのツナ和え ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 鶏肉ときのこの バター醤油炒め がんもの煮物 わかめサラダ 味噌汁 ヨーグルト	☆五色バランスメニュー☆ 和風ロールキャベツ 白味噌仕立て 南瓜とツナの炒め物 白菜の塩昆布和え 御飯・味噌汁 フルーツゼリー	きつね蕎麦 里芋の田楽 胡瓜のしらす和え フルーツ	御飯 豚肉の玉葱ソース 小松菜のコンソメ煮 温野菜バーニャカウダ風 きのこスープ フルーツ	御飯 カツオカツと 野菜コロッケ ビーフン炒め 春菊のわさび和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 キーマカレー ミニオムレツ ミックスサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 親子煮 冬瓜の葛あん 小松菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	
おやつ	水ようかん(芋)	抹茶ワッフル	御飯	御飯	御飯	黒糖ケーキ	バナナブッセ	
夕食	御飯 白身魚の タルタル焼き カリフラワーのカレー炒め 大根サラダ ベーコンスープ	御飯 ホキのレモン醤油漬け 切干大根の煮物 いんげんの辛子和え 味噌汁	御飯 ポークピカタ 茄子のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 生姜香る めばるの煮つけ 温奴 菜の花の和風サラダ 味噌汁	御飯 鶏もも肉の味噌炒め 蓮根の煮物 香の物 すまし汁	御飯 鱈の和風ムニエル 五目大豆 わかめの酢の物 味噌汁	御飯 鯖の梅しそ焼き 金平ごぼう なめ茸おろし和え 味噌汁	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
朝食	御飯 肉団子の野菜あんかけ ポテトサラダ 納豆 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 花野菜サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ イタリアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 挽肉と野菜の炒め物 カリフラワーの胡麻酢和え 味噌汁	パン ツナと野菜の炒め物 白菜の彩りサラダ 野菜スープ ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 キャベツのドレッシング和え たいみそ 味噌汁	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 めばるのみりん焼き 大根のそぼろ煮 青梗菜の菜種和え 味噌汁 フルーツゼリー	<b>特食</b>	味噌バターコーン ラーメン 海鮮焼売 茄子の生姜和え フルーツ	御飯 ささみチーズフライと かぼちゃコロッケ 冬瓜の煮物 オクラともずくのボン酢和え 味噌汁 フルーツゼリー	御飯 肉じゃが 五目金平 青菜の柚子しめじ 味噌汁 フルーツ	★美味しい魚の日★ グリンピースご飯 鯖の菜の花焼き ふきと高野豆腐の炊き合せ エンドウの胡麻マヨ和え 若竹汁 フルーツ	御飯 豚肉の塩麴炒め 青梗菜の煮びたし 人参の真砂和え 味噌汁 フルーツゼリー	
おやつ	チョコレートワッフル	スイスロール	水ようかん	メープルケーキ	いちごプリン	抹茶ロールケーキ	牛乳ケーキ	
夕食	御飯 麻婆豆腐 ピーマンのしらす炒め 春雨サラダ 中華スープ	御飯 ホキの照り煮 大豆の煮物 キャベツの塩麴和え すまし汁	御飯 真あじの 柚子胡椒焼き 炒り豆腐 春菊の海苔和え 味噌汁	御飯 鱈の煮付け 青のりポテト 和風サラダ 味噌汁	御飯 白身魚の 味噌漬焼き ほうれん草の錦糸和え 香の物 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 ブロッコリーと 蒸し鶏のサラダ 味噌汁	御飯 鯖のもろみ焼き さつま芋の甘煮 いんげんの香味和え すまし汁	
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
朝食	御飯 オムレツ 温野菜サラダ 納豆 味噌汁	御飯 ツナじゃが 白菜の胡麻和え 漬物 味噌汁	パン 貝だくさんクリームスープ サウザンサラダ ヨーグルト	麦御飯 とろろ芋 車麴の煮物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	パン ハムと野菜の炒め物 オニオンサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 竹輪の煮物 ほうれん草のツナ和え うめびしお 味噌汁	御飯 ソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ ふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯 豚肉のスタミナ炒め 揚げ茄子の田楽 春菊の白和え すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉のごまだれかけ がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ	菜の花とベーコンの 和風パゲティ ポークビーンズ コーンサラダ コンソメスープ フルーツゼリー	御飯 お赤飯 鶏もも肉の唐揚げ 蓮根金平 小松菜の海苔和え 味噌汁 フルーツ	☆SDGsメニュー☆ 大豆ミートの 麻婆茄子 焼売 三色ナムル 御飯・中華スープ 杏仁豆腐	御飯 ポークカレー クリームコーンコロッケ シーザーサラダ ベジタブルスープ フルーツ	御飯 ぶりの香草パン粉焼き キャベツのソテー ミモザサラダ ポタージュスープ フルーツ	
おやつ	抹茶ワッフル	チョコプリン	紅茶ケーキ	お誕生日ケーキ	バナナケーキ	カステラ	レーズンクリームサンド	
夕食	御飯 白身魚の カレームニエル 野菜のクリーム煮 イタリアンサラダ オニオンスープ	御飯 ごま油香る 鶏肉の葱蒸し 切干大根の煮物 煮豆 味噌汁	御飯 鱈の明太マヨ焼き 竹輪の甘辛炒め いんげんのくるみお浸し 味噌汁	御飯 ホキの野菜蒸し ボン酢添え ビーフンソテー オクラのなめ茸和え 味噌汁	御飯 真あじの塩焼き チンゲン菜の卵炒め 長葱とわかめのぬた和え 味噌汁	御飯 めばるの 甘酢あんかけ 春雨マヨサラダ 香の物 味噌汁	御飯 豚肉の山椒焼き 玉子豆腐 白菜のゆかり和え 味噌汁	
	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	
朝食	御飯 炒り豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え 納豆 味噌汁	御飯 ハムと野菜の塩炒め 和風サラダ 漬物 味噌汁	パン スクランブルエッグ 千切り野菜サラダ 白菜スープ ヨーグルト					※写真はイメージです
昼食	御飯 鶏もも肉の柚庵焼き 五目金平 小松菜のしらす和え 味噌汁 ヨーグルト	<b>ハンバーガー ランチ</b>	海鮮あんかけうどん 三色玉子焼き ブロッコリーの辛子和え フルーツゼリー					和風ロールキャベツ 白味噌仕立て
おやつ	マンゴプリン	ゆずまんじゅう	フルーツ					
夕食	御飯 鱈のムニエル タルタルソース エンドウとコーンのソテー サウザンサラダ コンソメスープ	御飯 白身魚の菜種焼き ひじきの煮物 茄子のわさび和え 味噌汁	御飯 鶏肉と野菜の 葱塩炒め ふろふき大根 オクラのおかか和え すまし汁					