



# 3月献立表



## サニーステージ玉川学園

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	
<b>朝食</b>	スクランブルエッグ ツナサラダ コンソメスープ パン 牛乳	つみれの煮物 大根の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	焼魚(あじ) ほうれん草のお浸し のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	はんぺんの煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 大根サラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め チンゲンサイの辛子和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 牛乳	
<b>昼食</b>	ミックスフライ もやしのカレーソテー さつまいもサラダ 御飯 みそ汁	豆腐の肉味噌あんかけ れんこんの炒り煮 なめたけ和え 御飯 中華スープ	<b>海鮮ちらし寿司</b> 	鶏肉のごま風味唐揚げ がんと野菜の煮物 ひじきサラダ 御飯 みそ汁	ミートソーススパゲティ エッグサラダ りんごのコンポート コンソメスープ あんぱん	手作りコロッケ ひじきの五目煮 キャベツとかにがまの味噌揚げ しょうが御飯 すまし汁 ココアパンブディング	鶏肉のさっぱりお酢煮 大根ときこの金平風 フルーツ 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱりお酢煮 大根ときこの金平風 フルーツ 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	あんみつ	練り切り	紅茶ケーキ	黒ごまプリン	あんぱん	ココアパンブディング	抹茶の蒸しケーキ	
<b>夕食</b>	鶏肉の甘酢あんかけ ビーフソテー 白菜のお浸し 御飯 みそ汁	ほっけの塩焼 切昆布の煮物 わさび和え 御飯 みそ汁	貝だくさんオムレツ ウィンナーと野菜のソテー スパゲティサラダ 御飯 スープ	白身魚のおろし煮 炒り豆腐 キャベツのゆかり和え 御飯 みそ汁	豚肉と青菜の炒め物 里芋のごまよごし かぶのサラダ 御飯 みそ汁	鶏肉の磯マヨネーズ焼 なすと厚揚げの煮物 なます 御飯 みそ汁	かぼちゃのいとこ煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁	かぼちゃのいとこ煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁
	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	
<b>朝食</b>	ポトフ 花野菜サラダ フルーツ パン 牛乳	ツプ入り野菜炒め ほうれん草のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	チーズリゾット ほうれん草と卵のソテー スパゲティサラダ ジュース	挽肉とじゃが芋の煮物 青菜のお浸し のり佃煮 牛乳 御飯 みそ汁	オムレツ ツナサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げと野菜の五目煮 小松菜のなめたけ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 鶏肉と里芋の煮物 春菊のわさび和え 牛乳	
<b>昼食</b>	親子丼 はんぺんチーズフライ 菜の花の生姜和え 漬物 みそ汁	カレーライス フロッキーのレモンしょう油和え ストロベリーヨーグルト コンソメスープ	じゃがとえびのグラタン ウィンナーと野菜のソテー 洋梨のコンポート パン コンソメスープ	鶏の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え 炊込み御飯 みそ汁	きつねうどん コロッケ 切干大根のサラダ フルーツ	たらのチリソース風 さつま芋のレモン煮 豆腐サラダ 御飯 中華スープ	鶏肉の梅味噌焼 生揚げと菜の花の含め煮 オクラの生姜和え 御飯 すまし汁	
<b>おやつ</b>	あんまん	コーヒゼリー	ココア ガトーキ	手作りプリン	クリームパン	ゆず羊羹	はちみつ蒸しパン	
<b>夕食</b>	肉団子の甘酢炒め 豆腐シューマイ 中華サラダ 御飯 スープ	白身魚ときこの塩焼 切干大根の煮物 浅漬 御飯 みそ汁	鶏肉の菜種焼 刻み昆布の炒り煮 白菜の甘酢和え 御飯 みそ汁	牛肉の柳川風 はんぺん野菜の煮物 さつまいもサラダ 御飯 みそ汁	赤魚の粕漬 大根の帆立風煮 冷奴 御飯 みそ汁	炒り鶏 だし巻たまご もやしときくらげのごま醤油 御飯 みそ汁	あざりとらの玉子炒め 大根のベーコン煮 酢物の物 御飯 みそ汁	
	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	
<b>朝食</b>	ロールパンサンド ハムとほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	炒り豆腐 菜の花の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	鶏肉と野菜のソテー 胡桃和え たいみそ ジュース 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 カリフラワーサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	フィッシュソーゼの野菜炒め 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	かれいのみりん焼 納豆 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	梅菜めし雑炊 がんと野菜の含煮 もやしのおかか和え 牛乳	
<b>昼食</b>	シーフードカレーライス スパゲティサラダ フルーツゼリー スープ	じゃがいもと鶏肉のごとちみそ炒め 玉ねぎのポン酢がけ フルーツ 漬物 すまし汁	油淋鶏 カニ入り焼売 春雨サラダ 御飯 中華スープ	深川丼 煮奴 菜の花の辛子和え 御飯 すまし汁	あんかけ肉蕎麦 揚げだし豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツ	<b>春のお彼岸</b> 	豚肉とにんにくの芽スタミナ炒め 野菜つみれの煮物 切干大根酢物の物 御飯 みそ汁	
<b>おやつ</b>	ミルクティーゼリー	スイートポテト	きなこプリン 黒みつがけ	チョコパン	抹茶ミルク寒天 小豆がけ	<b>牡丹餅</b> 	大学芋	
<b>夕食</b>	豚肉のしぐれ煮 スナックエンドウのお浸し れんこん金平 御飯 みそ汁	塩肉じゃが 笹かまぼこ 白菜漬 御飯 みそ汁	白身魚の若草焼き 里芋のゆずみそかけ 昆布豆 御飯 すまし汁	鶏のねぎみそ焼 切干大根とじゃが芋の煮物 なすの香味和え 御飯 すまし汁	ちぐさ焼 さつまいものツナマヨ和え かぶの浅漬 ゆかり御飯 みそ汁	卵焼き生姜あん なすとはんぺんの煮物 蓮根とわかめのごま和え 御飯 みそ汁	五目豆腐 里芋の田楽 ピーナツ和え わかめ御飯 すまし汁	
	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	
<b>朝食</b>	肉団子のトマト煮 ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーサラダ パン 牛乳	高野豆腐の煮物 チンゲンサイの和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット オムレツ フレンチサラダ ジュース	生揚げと根菜の煮物 辛子和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	いわしつみれの煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	焼き魚(さば) いわしつみれのピーナツ和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 じゃが芋の旨煮 小松菜の生姜和え 牛乳	
<b>昼食</b>	赤飯 さわらの西京焼 茶碗蒸し <small>菜の花とだしの辛子和え すまし汁</small>	青じそハンバーグ たけのことふきの煮物 もやしときくらげのごま醤油 御飯 みそ汁	クリームシチュー かぼちゃひき肉フライ フルーツ ピラフ	クリーンシチュー あじの南蛮漬 がんと菜の花の含煮 とろろ 麦御飯 けんちん汁	サンマメン 揚げギョーザ わんたんパリパリサラダ フルーチェ	キムチチャーハン 豆腐のかに風味あんかけ チンゲン菜の中華和え 漬物 春雨スープ シュークリーム	鶏肉の香味焼 葱ソースがけ ひろふき大根 ごま豆腐 御飯 すまし汁	
<b>おやつ</b>	<b>イコノのケーキ</b> 	黒糖まんじゅう	杏仁豆腐	蒸しようかん	スイスロール	抹茶ゼリー		
<b>夕食</b>	豚肉のオysterソース炒め 高野豆腐の含め煮 小松菜としめじのゆず和え 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱり焼 さつまいもの甘煮 キャベツの即席漬 御飯 みそ汁	さばの味噌煮 れんこんのごま炒め ほうれん草のお浸し 御飯 すまし汁	親子煮 金平ごぼう 白菜のお浸し 御飯 みそ汁	鶏肉とがんと煮物おろし和え きのこの醤油炒め チンゲンサイのごま和え 御飯 みそ汁	豚肉の生姜炒め 里芋の含煮 酢物の物 御飯 みそ汁	八宝菜 シューマイ 春雨サラダ 御飯 スープ	
	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)					
<b>朝食</b>	フレンチトースト ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳	鶏団子と大根の煮物 白菜のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	なすのそぼろ炒め いんげんのくるみ和え 梅干 ジュース 御飯 みそ汁					
<b>昼食</b>	鶏肉のおろし煮 豆腐田楽 青菜としらすの和え物 御飯 すまし汁	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ スープ	チキン南蛮 切干大根の煮物 菜の花のツナ和え 御飯 みそ汁					
<b>おやつ</b>	たいやき	カステラ	パバロア					
<b>夕食</b>	さわらの照焼 もやしときくらげのサラダ 昆布豆 御飯 みそ汁	豆腐と野菜の炒め物 甘酢肉団子 おくらのおかか和え 菜めし御飯 みそ汁	肉じゃが 青菜と春雨のソテー しらすおろし 御飯 みそ汁					

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。