

杉の郷 3月献立表

					3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)
朝					バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) のりつくだ煮 しば漬け
昼					ご飯 鶏肉とまいたけの天ぷら 白菜とさつま揚げ煮物 湯豆腐 みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 酢豚 もやしとニラのソテー シューマイ ワカメスープ	ひな祭りの菜飯 さわら照り焼き 菜の花かすみ和え 赤だし デザートムース ピーチ味
夕					ご飯 煮魚 じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 ほうれん草の卵とじ	ご飯 あじの蒲焼き 厚揚げのピリ辛炒め 春雨と胡瓜の酢の物	ご飯 鶏の味噌漬焼き にらともやしの炒め物 かぼちゃの煮物
	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 竹の子のおかか和え ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア マンゴープリン ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ たくあん漬け
昼	ご飯 さば塩焼き ツナじゃが 胡瓜の胡麻和え 豚汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 竹輪とオクラの納豆和え もやしと温玉の生姜醤油和え わかめとワタンのスープ	ご飯 豚肉のしょうが焼き いかと大根の煮物 くらげの酢の物 みそ汁(じゃがいも、わかめ)	フレンチトースト ほうれん草とベーコンのスパ 和風サラダ あんみつ	ワカメ御飯 鮭の照り焼き 山菜の煮物 胡瓜と山芋の酢の物 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 エリギンハンバーグ マカロニサラダ 小松菜胡麻和え みそ汁(キャベツ)	かじきのチーズのせピカタ 大根とツナの煮物 五目きんぴら みそ汁(玉葱、板ふ)
夕	牛井 わかめのやまかけ 人参の炒め物 豆腐スープ	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 切り干し大根のピリ辛サラダ コーン和え	ご飯 あじの塩焼き にらレバー炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 肉豆腐 しらすの卵とじ きゅうりワカメのキムチ和え	ご飯 豚肉の七味焼き じゃが芋の煮物 大根と春菊のナムルサラダ	ご飯 赤魚の煮つけ いんげんと春雨の炒め物 人参のマスタード和え	ご飯 鶏肉のマリネ 豆腐とわかめの和え物 さつまいもの甘煮
	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ牛乳 プレーンオムレツ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ねり梅 しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 うの花煮 のりつくだ煮 しば漬け
昼	ご飯 鶏肉のクリーム煮 ゆで卵と水菜のポン酢サラダ 豆腐のごまあんかけ	ご飯 牛肉と野菜炒め 筑前煮 えのき茸のおろし和え 豆乳入り味噌汁	ワカメ御飯 きつねうどん タコの酢の物 バナナ	ご飯 さわらのムニエル カレー風味ポテトサラダ いんげんのごま味噌和え みそ汁(キャベツ)	ご飯 ひじきハンバーグ 白菜の煮浸し しそ納豆 みそ汁(豆腐、えのき)	ご飯 チンジャオロース(カレー味) 大根の炒り煮 桜えびの和え物 シラスのかき玉汁	ご飯 つくねのポン酢照り焼き ほうれん草とベーコンの油炒め もやしのわさび醤油和え 豚汁
夕	親子丼 ナムル 油揚げの大根ポン酢 清汁(はるさめ)	ご飯 さしみ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 ウイナナーソテー	ご飯 ポークチャップ 豆腐炒め いかとインゲンの梅肉和え	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 たまねぎの炒め物 ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 さばのみそ煮 絹さやと鶏ささみの玉子とじ 焼きようざ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の味噌煮 キャベツの炒め物	ご飯 麻婆豆腐 野菜ソテー シューマイ
	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)
朝	デニッシュバター フルーツミックスジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 竹の子のおかか和え ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ カットりんご ジャム	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ しば漬け
昼	他人井 春雨の酢のもの たくあん漬け みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 おでん 塩昆布の和え物 オクラのゆかり和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 ロール白菜 里芋とイカの煮物 玉子とピーマン、ハムの炒め物 みそ汁(鮭、ねぎ)	山海風炊き込み御飯 春野菜かき揚げ もやしのわさび醤油和え 赤だし	[A]ビビンバ井 [B]カツ丼 [共]菜の花和え [共]いちごヨーグルトかけ [共]みそ汁(わかめ、ねぎ)	ご飯 野菜カレー 菜果サラダ バナナ	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの煮物 五目きんぴら みそ汁(じゃがいも、わかめ)
夕	ご飯 焼きそば ふろふき大根 きゅうりの塩もみ	ご飯 さばの葱みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 油揚げの大根ポン酢	ご飯 赤魚の卸煮 野菜炒めカレー風味 大豆の五目煮	ご飯 とり肉と焼き豆腐の炒り煮 切干大根の田舎煮 ほうれん草サラダ	ご飯 さばといんげんのみそ煮 じゃが芋の含め煮 厚揚げのみそ炒め	ご飯 魚のあんかけ 小松菜の菜種和え 金時豆	ご飯 すきやき風煮 キャベツの炒め物 きのこのみぞれ和え
	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
朝	デニッシュチョコ りんごストレートジュース ヨーグルト	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しば漬け	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ ジャム	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ ジャム	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ 佃煮昆布
昼	ご飯 鶏肉とアスパラの柚子胡椒焼き 大根とツナの煮物 スパゲッティサラダ みそ汁(鮭、ねぎ)	ご飯 ぶりの塩焼き じゃこ入り和風ポテトサラダ イカとオクラの納豆和え みそ汁(玉葱)	ご飯 鶏のカレー風味から揚げ がんもどきの野菜あん 青菜の温泉卵のせ みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 醤油ラーメン 野菜ソテー 杏仁豆腐	ご飯 お好み焼き 豆腐のカリカリじゃこサラダ 菜の花和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め 里芋の煮物 なまり節と大根おろし にら卵スープ	ご飯 八宝菜 えびシューマイ くらげの酢の物 わかめとワタンのスープ
夕	三色丼 かぼちゃの甘煮 もやしの酢の物 清汁(とろろ昆布)	ご飯 牛肉の甘辛煮 大根と春菊のナムルサラダ 卵豆腐しめじあんかけ	ご飯 たらの煮つけ いんげんと春雨の炒め物 きゅうりワカメのキムチ和え	ご飯 鶏肉のパン粉焼き きゅうりワカメ酢の物 厚揚げのピリ辛炒め	ご飯 セロリと豚肉の炒め物 にらともやしの卵とじ とろろ豆煮	ご飯 鯖のホイル焼き 大豆の五目煮 二色浸し	ご飯 肉じゃが 小松菜とカニかまのソテー 五目きんぴら