杉の郷　3月献立表

						3月1日(金)	3月2日(土)
朝						ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼						ご飯 さばのタンドリーグリル ﾚﾀｽと温泉卵のｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 野菜と鶏肉の味噌汁	ご飯 お弁当 (味噌ヒレカツ) みそ汁(なめこ、ねぎ)
夕						ご飯 大根と豚ばらの煮物 トマトのマリネ 豆苗の炒め物	新じゃがカレー グリーンサラダ ヨーグルト
	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	菜の花とツナの洋風ちらしずし 松風焼き 吸い物(花麩) ひなあられ	ご飯 ポークミートローフ 新玉ねぎとエビのサラダ ｷｬﾍﾞﾂとﾊﾟﾌﾟﾘｶにんにくｽｰﾌﾟ	ゆかりごはん そら　おかず (しゅうまい) みそ汁(ﾎｳﾚﾝ草、えのき)	ご飯 卵と春キャベツコロッケ きゅうりワカメのキムチ和え みそ汁(豆腐、ねぎ)	ご飯 そら　おかず (豚のしょうが焼き) 清汁(玉子豆腐)	しらす丼 焼肉サラダ 具だくさん味噌汁	ご飯 お弁当 (肉じゃが) ミニにゅうめん
夕	ご飯 魚塩焼き 春ｷｬﾍﾞﾂとしょうがのｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の中華炒め煮	ご飯 鶏肉とゴボウの酢しょうゆ煮 桜えびの和え物 いかと枝豆のさっぱり梅風味炒め	親子丼 スパゲティサラダ 赤だし	ご飯 魚の梅煮 チーズ入りサラダ 青菜の炒め煮	ご飯 みぞれ鍋 磯香あえ	ご飯 五目卵焼き なの花からし和え もやしのカレー炒め	マーボー丼 やわらかごぼうサラダ 中華スープ
	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 鮭の梅マヨネーズ焼き ひじきサラダ 野菜スープ	ご飯 鶏肉たまご菜の花グラタン 大根のさっぱりサラダ 豆腐入り肉団子スープ	ご飯 そら　おかず (唐揚げカレー) みそワンタンスープ	ご飯 ぶりカツタルタルソース ばんさんすう 菜の花の豆乳みそ汁	ご飯 そら　おかず (カニクリームコロッケ) 豆腐スープ	[A]天丼 [B]かつ丼 [共]レタスサラダ [共]みそ汁(ﾄﾏﾄ、わけぎ) [共]甘夏	ご飯 お弁当 (デミグラスハンバーグ) コーンスープ
夕	ご飯 【防災ﾒﾆｭｰ】さばみそ煮 ポパイサラダ 春雨の五目炒め	ご飯 あじのホイル焼きごまソース カリフラワーのマリネ いとこ煮	中華丼 ﾎﾟﾃｻﾗ 海苔スープ	ご飯 お好み焼き風卵焼き 花野菜のごまみそ和え マカロニのクリーム煮	ご飯 韓国風肉じゃが キャベツナムル	ご飯 魚のピザ風焼き ミモザサラダ 福袋煮	かしわうどん 大根と油揚げのごま酢サラダ
	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 洋風おでん トマトサラダ	ビビンバ丼 大根と納豆サラダ 中華コーンスープ	ご飯 そら　おかず (和風マーボー) 大根のみそ汁	ご飯 イカフライオニオンソース 大根のさっぱりサラダ ビーフンスープ	ご飯 そら　おかず (味噌カツ) 清まし汁(具たくさん)	豆ご飯 ゼリーフライ チーズ入りサラダ スタミナみそ汁	ご飯 お弁当 (鶏肉の甘酢あんかけ) 沢煮椀
夕	ご飯 サワラの煮つけ 納豆サラダ 青梗菜の炒め物	ご飯 魚の蒲焼き コールスローサラダ 厚揚と切干大根の煮物	鶏ねぎ塩丼 マカロニサラダ にら玉スープ	ご飯 たけのこ牛肉炒め 三色浸し 新じゃがﾊｯｼｭﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	ご飯 赤魚の煮付け 切り干し大根のごまﾏﾖｻﾗﾀﾞ 炒り豆腐	ご飯 カジキ塩焼き 甘夏サラダ ほうれん草の洋風煮びたし	ジャンバラヤ アスパラのクリームスープ ピーチゼリー
	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース	クロワッサン 牛乳	コモパン 野菜ジュース	ヴォルベパン のむﾖｰｸﾞﾙﾄ	厚ぎりフレンチ 牛乳	ヴォルベパン 野菜ジュース	バターロールパン コーヒー牛乳
昼	ご飯 ツナ玉の甘酢ケチャップソース マカロニあべかわ 豚　汁	たけのこ御飯 さわら照り焼き 菜の花のおひたし 吸い物(うずら卵) いちご	ご飯 そら　おかず (豆腐ハンバーグ) 大根ポトフ	ハヤシライス フレンチサラダ 牛乳寒天	ご飯 そら　おかず (白身魚のホイル蒸し) 変わりみそ汁	バターロールパン 春ｷｬﾍﾞﾂとちりめんじゃこパスタ ミネストローネ コーヒーゼリー	ご飯 お弁当 (オムレツのデミソース) ジュリエンヌスープ
夕	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き 春雨サラダ(中華風) 大豆の磯煮	ご飯 タラのソテーカレートマトソース レタスサラダ ジャーマンポテト	シャキシャキ牛丼 卵豆腐 いろどりスープ	ご飯 ぎょうざ鍋 バンバンジーやっこ	ご飯 新玉ねぎと豚肉のステーキ ほうれん草のピーナツ和え ﾆﾝﾆｸの茎入もやし炒め	ご飯 かじきのゆかりパン粉焼き チョレギサラダ 大根と鶏肉の味噌煮	鶏肉のみぞれそば 小松菜の胡麻和え
	3月31日(日)						
朝	バターロールパン 野菜ジュース						
昼	ご飯 えのきハンバーグ 大根とわかめの梅おかか和え 若竹汁						
夕	ご飯 厚揚げのトマトえびチリ 枝豆とキャベツサラダ 里芋のそぼろ煮						