

杉の郷 3月献立表

	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)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	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	バターロールパン コーヒー牛乳 プレーンオムレツ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 あじの塩焼き ツナじゃが 絹さやと鶏肉の玉子とし 豚汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋とイカの煮物 竹輪とオクラの納豆和え わかめとワタンのスープ	ひな祭りの菜飯 さわら照り焼き 菜の花和え 吸い物(花麩)	おにぎり 山菜うどん きゅうりのおろし和え 温泉卵 あんみつ	ご飯 さばの辛子醬油揚げ ほうれん草サラダ 冷ややっこ みそ汁(油揚げ、大根)	ご飯 春キャベツとちりめんじゃこのス レタスと温泉卵のシーザーサラダ いちごヨーグルトかけ ベーコンスープ	ご飯 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	ハヤシライス 切り干し大根のピリ辛サラダ チョコウエハース バナナ	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 厚揚げのしょうが煮 コーンと和え	ご飯 魚のあんかけ にらレバー炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 肉豆腐 三色炒め 桜えびの和え物	ご飯 豚肉とときのこの味噌炒め じゃが芋の煮物 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 小松菜胡麻和え カリフラワーのマヨネーズかけ	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
朝	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)
朝	クリーム小町 野菜と果物のジュース ヨーグルト	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア カットりんご	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
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 エリンギハンバーグ スパゲッティサラダ ほうれん草のお浸し わかめとワタンのスープ	ご飯 鶏肉のレモン揚げ 切干大根と里芋の煮付 きゅうりワカメ酢の物 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 カレーラーメン えびシューマイ いちご寒天	ご飯 牛肉とピーマン千切炒め いかと大根の煮物 オクラ納豆 みそ汁(豆腐、わかめ)	まいたけとネギの牛井 青菜の温泉卵のせ キャベツと青じその塩もみ 赤だし	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 油揚げのおろし煮 豚汁
夕	ご飯 焼きそば ふろふき大根 きゅうりの塩もみ	ご飯 さしみ じゃが芋とにんにくの茎の炒め物 ウインナーソテー	ご飯 赤魚の卸煮 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 野菜の玉子とし炒め ブロッコリーの胡麻辛子和え	ご飯 あじの蒲焼き 厚揚げのピリ辛炒め 小松菜ともやしのピリ辛和え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 三色きんぴら さつまいものバター煮	ご飯 赤魚の煮つけ 野菜ソテー 大豆中華サラダ
朝	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)
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	ご飯 みそ汁 じゃが芋と鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉のきんぴら(朝用) ふりかけ、しば漬け	バターロールパン コーヒー マンゴープリン	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 かれのいの煮つけ ほうれん草とベーコンの油炒め ひじきとツナの甘辛煮 けんちん汁	ご飯 おでん きゅうりの酢みそ和え みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 トマトチーズハンバーグ 白菜の煮浸し りんごサラダ 豆腐とえのきの生姜汁	ご飯 磯部揚げ マカロニサラダ 胡瓜の胡麻和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	ご飯 春野菜かき揚げ ツナじゃが タコの酢の物 もやしの中華スープ	山海風炊き込み御飯 ぶりの塩焼き 豆腐の田楽 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 かれのいの照り焼き 厚揚げの煮物 五目きんぴら みそ汁(じゃがいも、ワカ)
夕	他人井 春雨と胡瓜の酢の物 たくあん漬け みそ汁(油揚げ、わかめ)	ご飯 あじの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 油揚げの大根ポン酢	ご飯 さばの葱みそ焼き 野菜炒めカレー風味 卵豆腐しめじあんかけ	ご飯 さわらの西京焼き インゲンとさつまあげの煮もの にらレバー炒め	ご飯 茹で鶏と胡瓜の胡麻和え 玉子とピーマン、ハムの炒め物 キャベツの炒め物	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え 白菜のお浸し 金時豆	ご飯 すきやき風煮 にらともやしの卵とし きのこのみぞれ和え
朝	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)
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	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン コーヒー牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ハムサラダ	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ふりかけ、たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア ミックスフルーツ	バターロールパン 牛乳 チーズサラダ
昼	ご飯 さばのみそ煮 大根とツナの煮物 コーンと和え みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 鮭と厚揚げのホイル焼き かぼちゃのマッシュサラダ オクラ納豆 みそ汁(豆腐、えのき)	[A]ミートスパゲティ [B]クリームパスタ [共]グリーンサラダ [共]ベーコンスープ [共]フルーツ寒天	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き 山菜の煮物 じゃが芋のわさびサラダ 豆乳入り味噌汁	ご飯 あじのつみれ揚げ 豆腐のかりかりじゃこサラダ 菜の花和え みそ汁(油揚げ、玉葱)	チキンカツカレー アスパラガスのサラダ あんみつ	ご飯 ぶりの幽庵焼き 厚揚げの含め煮 春雨の酢のもの みそ汁(豆腐、わかめ)
夕	親子丼 大根と油揚げのごま酢サラダ いんげんのソテー 清汁(とろろ昆布)	ご飯 豚しゃぶと小松菜のみぞれ和え もやしとにらのお浸し ピーマン卵	ご飯 たらの煮つけ いんげんと春雨の炒め物 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 厚揚げとキャベツの味噌炒め きゅうりワカメのキムチ和え	ご飯 大根と豚ばらの煮物 玉葱の卵とし とろろ豆煮	ご飯 鯖のホイル焼き きゅうりワカメのキムチ和え かぼちゃの含め煮	ご飯 肉じゃが 小松菜とカニカマのソテー 五目きんぴら
朝	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝	デニッシュクリーム フルーツミックスジュース ヨーグルト	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	バターロールパン コーヒー牛乳 ポテトサラダ(朝用)				
昼	ご飯 かれいと野菜の煮物 ピーマンとベーコンのソース炒め もやしの酢の物 みそ汁(にら、卵)	ご飯 海鮮チジミ 枝豆ともやしわさび和え こんにゃくの土佐煮 みそ汁(豆腐、わかめ)	ご飯 和風ハンバーグ 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め 菜の花和え 赤だし				
夕	三色丼 水菜と油揚げの煮びたし わかめのじゃこ煮 清汁(はるさめ)	ご飯 牛肉の生姜煮 ひじきと竹輪の煮物 ピーマン卵	ご飯 魚の酢豚風 大根とわかめの梅おかかか、和え 金時豆				