

杉の郷 3月献立表

	3月1日(月)	3月2日(火)	3月3日(水)	3月4日(木)	3月5日(金)	3月6日(土)	
朝	クリーム小町 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 たくあん漬け、佃煮昆布	バターロールパン 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(朝用) ふりかけ たくあん漬け	バターロールパン ミルクココア コーンサラダ	
昼	ご飯 ミートローフ じゃが芋の含め煮 絹さやと鶏肉の玉子とじ 豆乳入り味噌汁	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜の炊き合わせ 竹輪とオクラの納豆和え 吸い物(しめじ)	ちらし寿司 さわら照り焼き 春のきんぴら 菜の花のすまし汁 おひなさまゼリー	おにぎり ソースやきそば レタスと温泉卵のシーザーサラダ 大学いも	ご飯 ぶりのピリ辛照り焼き 酢味噌あえ 切干大根の卵焼き みそ汁(豆腐、わかめ)	キムチチャーハン ツナぎょうざ 中華サラダ 杏仁豆腐	
夕	ご飯 かわいいの生姜煮 春雨の甘がら炒め 洋風白和え バナナ	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 厚揚げのみそ炒め さつま芋サラダ	ご飯 肉豆腐 白菜とせりのナムル じゃが芋のチーズ焼き	ご飯 さばの辛子醤油揚げ 大根と里芋の炊き合わせ 磯香あえ	ご飯 大根と豚肉煮 海鮮ソテー かぼちゃサラダ	ご飯 かじきまぐろの照り焼き 小松菜のレモン和え 野菜のうま煮	
	3月7日(日)	3月8日(月)	3月9日(火)	3月10日(水)	3月11日(木)	3月12日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	クリーム小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と昆布のうま煮 ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) ふりかけ、しば漬け	バターロールパン ミルクココア ハムサラダ
昼	ご飯 鮭の香草焼き ジャガイモのバター煮 レンコンのごま油炒め みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 豚肉の南蛮焼き ゆで卵と水菜のボン酢サラダ 卵の花炒り煮 みそ汁(さつま芋、ネギ)	ご飯 梅しごはん さばのみそ煮 菜の花和え 五目ひじき 豆腐とえのきの生姜汁	ご飯 鶏肉のレモン揚げ ブロッコリーサラダ こうや豆腐とこんぶ煮 みそ汁(玉葱、板ふ)	ご飯 まぐろのケチャップ和え 粉ふき芋 レンコンサラダ チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(油揚げ、キャベツ)	ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華風酢の物 大学かぼちゃ フルーツヨーグルト	ご飯 鮭の柚子味噌焼き さつま芋サラダ 野菜の炊き合わせ みそ汁(トウモロコシ、ネギ)
夕	白菜とひき肉のあんかけ丼 ごぼうのサラダ 澄し汁 チョコウエハース	ご飯 魚のハンバーグ ポテトサラダ 切干大根煮	ご飯 野菜たっぷり肉じゃが 辛し和え ちくさ焼き	ご飯 ぶりの中華焼き じゃこのナムル 牛蒡としめじのバター炒め ワカメスープ	ご飯 厚揚げの甘酢いため えびシューマイ 韓国風スープ	ご飯 あじの蒲焼き 牛肉と野菜炒め 小松菜ともやしのピリ辛和え	ご飯 マーマレードチキン 五目きんぴら きゃべつのレモン和え
	3月14日(日)	3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートポテト小町 牛乳 コーンサラダ	ご飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 佃煮昆布、たくあん漬け	バターロールパン 牛乳 ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 小松菜のおひたし(朝用) だし巻き卵 ふりかけ、しば漬け	バターロールパン ミルクココア ハムサラダ
昼	ご飯 たらのムニエル きゃべつのゴマ酢和え 昆布の炒め煮 里芋の味噌汁 ホワイトデーデザート	ご飯 ビビンバ 韓国風スープ 杏仁豆腐	ご飯 あじの塩焼き きゅうりの酢みそ和え かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁(豆腐、なめこ)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜の煮浸し りんごサラダ 豆腐とえのきの生姜汁	ご飯 ひじきごはん かきあげ 胡瓜の胡麻和え ぎせい豆腐 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	ちんげん菜飯 チンジャオロース かぶとたまごのスープ
夕	鶏肉の照り焼き丼 ブロッコリーのヨーグルト和え 漬物 いちご	ご飯 かわいいの煮つけ 豆腐のカレー醤油炒め ひじきとツナの甘辛煮 けんちん汁	ご飯 八宝菜 ほうれん草の玉子焼き フルーツきんとん	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 ブロッコリーの胡麻しょうゆ 鶏レバーのピリ辛ソテー	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
	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	スイートポテト小町 牛乳 ポテトサラダ(朝用)	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物(朝用) ふりかけ、佃煮昆布	バターロールパン 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 コーンサラダ
昼	ご飯 かわいいの照り焼き 菜の花のからしあえ 青梗菜と厚揚げのキムチ炒め みそ汁(じゃがいも、わかめ)	ご飯 えびのチリソース煮 中華サラダ ワカメスープ いちご寒天	ご飯 レバーの中華揚げ 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)	野沢菜ごはん ささみのホイル焼き 枝豆のおろし和え 春のポトフ	[A]ピザトースト [B]チキンカツサンド [共]スバゲッティナポリタン [共]コーンクリームスープ [共]フルーツボンチ	野沢菜ごはん かじきの石垣フライ ブロッコリーサラダ 赤こんにゃくのカツオ煮 赤だし	ご飯 油淋鶏 もやしとニラのソテー えびシューマイ 豆腐スープ
夕	親子丼 ツナときゅうりのパンパンジー カルピス寒天	ご飯 さばのみそ煮 大根とツナの煮物 コーンとえ みそ汁(麩、ねぎ)	ご飯 豚肉とキャベツのウスターソース炒め もやしとらのお浸し 玉子とピーマン、ハムの炒め物	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ダ	ご飯 さわらのムニエル イカとオクラの納豆和え 厚揚げとキャベツの味噌炒め 豆乳入り味噌汁	ご飯 豚じゃがキムチ こうや豆腐のたまごとじ 大根のゆかり和え	ご飯 あじの塩焼き キャベツの胡麻和え 五目きんぴら いちご
	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)			
朝	バターロールパン 野菜と果物のジュース フルーツヨーグルト	メロン小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 みそ汁 こんにゃくの白和え(朝) 佃煮昆布、しば漬け	バターロールパン コーヒーマル ポテトサラダ(朝用)			
昼	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)	三色丼 水菜と油揚げの煮びたし ワカメのレモン醤油和 みそ汁(豆腐、しめじ) みかん寒天	カレーピラフ じゃが芋のクリーム煮 アスパラガスのサラダ 青梗菜とまいたいけのスープ	ご飯 たらの梅風味揚げ 大根とわかめの梅おかか和え 金時豆 赤だし			
夕	シーフードカレー アスパラガスのサラダ チョコウエハース	ご飯 かわいいと野菜の煮物 ピーマンとピーコンのソース炒め もやしの酢の物 清汁(はるさめ)	ご飯 鮭のムニエル ごぼうの胡麻酢和え かぼちゃの小倉煮	ご飯 ポークピカタ 菜の花和え 大豆の五目煮			