杉の郷　3月献立表

			3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)
朝			ご飯 肉じゃが みそ汁 漬物	バターロールパン プルーン鉄分のむヨーグルトオフ スパサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 切干大根の煮物 みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ ツナサラダ
昼			ご飯 ぶりのにんにくしょうが焼き コールスローサラダ しらすの卵とじ	ご飯 ウインナーの春巻き ゴマネーズ和え ミネストローネ	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 焼うどん 温泉卵 まいたけとわかめのスープ	ご飯 さばのピリ辛利久焼き 枝豆とキャベツサラダ 豚　汁
夕			ご飯 大根と豚ばらの煮物 アスパラとコーン白和えサラダ 豆苗の炒め物	ご飯 みぞれ鍋 磯香あえ ふんわり玉子あんかけ	ご飯 肉豆腐 桜えびの和え物 粉ふきいも	ご飯 カジキ塩焼き セロリと胡瓜の酢の物 にらレバー炒め	ご飯 牛肉とごぼうの玉子とじ しらすサラダ いかと野菜炒め
	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	いちご小町 牛乳 チーズサラダ	ご飯 ミニオムレツ みそ汁 漬物	バターロールパン プルーン鉄分のむヨーグルトオフ ポテトサラダ(朝用)	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 鶏五目 みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ ツナサラダ
昼	ご飯 鮭の塩焼き こんにゃくの白和え(朝) 五目ひじき煮 みそ汁	ご飯 ツナ入り豆腐コロッケ きゅうりワカメのキムチ和え みそ汁(そうめん、ねぎ)	ご飯 回鍋肉 水菜と鶏ささみサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌ラーメン 焼ぎょうざ オレンジ	ご飯 えのきハンバーグ ミモザサラダ クラムチャウダー	ご飯 ぶりの幽庵焼き 枝豆とひじきのサラダ じゃが芋ともやしオイバター炒め みそ汁(油揚げ、白菜)	ご飯 豆腐の五目煮 バンバンジー えびと白菜の蒸し炒め
夕	親子丼 やわらかごぼうサラダ ヘム鉄入り飲料ミルクココア	ご飯 水炊き風鍋 ブロッコリーとしめじのおかかマヨ きんぴら	ご飯 五目卵焼き きゅうりの塩もみ ふろふき大根	ご飯 厚揚げのトマトえびチリ レタスサラダ 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 タラの煮付け ひじきサラダ ちゃんぷるー	ご飯 牛肉とごぼうの煮物 オクラ納豆 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 あじの蒲焼き 小松菜の菜種和え 厚揚げのピリ辛炒め
	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュバター 牛乳 ハムサラダ	ご飯 大豆と昆布のうま煮 みそ汁 漬物(朝用)	バターロールパン プルーン鉄分のむヨーグルトオフ マカロニサラダ	バターロールパン 牛乳 ツナサラダ	ご飯 こんにゃくの白和え みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ チーズサラダ
昼	ご飯 さば塩焼き キャベツと青じその塩もみ ごまみそごぼう 清汁(とろろ昆布)	ご飯 チキンクリームシチュー グリーンサラダ ほうれん草とベーコンの油炒め	ご飯 小松菜とカレイのだしうま煮 白菜の辛子醤油和え 豚　汁	バターロールパン 春キャベツとちりめんじゃこパスタ オレンジサラダ アスパラとシメジのスープ	[A]ロコモコ丼 [B]ビビンバ丼 [共]オニオンコンソメスープ [共]フルーツ寒天	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ 高野豆腐の卵とじ煮 ワカメスープ	ご飯 豚肉のしょうが焼き タコの酢の物 大豆の磯煮 みそ汁(味噌汁の華)
夕	五目チャーハン 中華スープ2 チョコウエハース	ご飯 赤魚と大根の煮つけ こんにゃくの白和え 野菜ソテー	ご飯 ひき肉とトマト、春雨の甘辛炒め 胡瓜の胡麻和え 玉子とピーマン、ハムの炒め物	ご飯 あじの塩焼き ゴマネーズ和え かぼちゃのそぼろ煮	ご飯 さばのみそ煮 卵豆腐しめじあんかけ 青梗菜の炒め物	ご飯 水炊き風鍋 胡瓜のごま和え にらレバー炒め	ご飯 焼きはんぺんの明太マヨネーズ 三色浸し ツナじゃが
	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	クリーム小町 コーヒー牛乳 フルーツヨーグルト	ご飯 きんぴられんこん みそ汁 漬物(朝用)	バターロールパン プルーン鉄分のむヨーグルトオフ スパサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ	ご飯 枝豆そぼろ みそ汁 漬物	バターロールパン ミロ チーズサラダ
昼	ご飯 ぶりの塩焼き 金時豆 そぼろあんかけ大根 みそ汁(キャベツ、ねぎ)	マーボー丼 中華スープ2 フルーチェ	たけのこ御飯 さわら照り焼き なの花からし和え いちご 澄し汁	ご飯 春野菜かき揚げ 大根のさっぱりサラダ にゅうめん	ハヤシライス グリーンサラダ コーヒーゼリー	ご飯 かじきまぐろのしそ焼き じゃが芋のわさびサラダ 味付け肉団子 豆乳入り味噌汁	ご飯 ぶりと根菜のみぞれ煮 卵豆腐 もやしのカレー炒め みそ汁(キャベツ、玉ねぎ)
夕	アスパラと油あげの玉子丼ぶり シューマイ 鉄分入り玉子せんべい	ご飯 カニ玉焼あんかけ ポテトサラダ きんぴられんこん	ご飯 とうもろこしと豆腐のとろみ炒め キュウリとササミの酢の物 魚肉ソーセージと長芋のソテー	ご飯 豚バラと白菜の重ね蒸し もやしとハムの辛子醤油和え チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯 たらの煮つけ 玉ねぎとカニカマの胡麻ダレサラ いんげんと春雨の炒め物	ご飯 鶏肉のパン粉焼き きゅうりワカメのキムチ和え 厚揚げとキャベツの味噌炒め	ご飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め セロリと胡瓜の酢の物 とうろく豆煮
	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)		
朝	バターロールパン 野菜ジュース鉄分入り フルーツヨーグルト	デニッシュカスタード 牛乳 ハムサラダ	ご飯 だし巻き卵 みそ汁 漬物	バターロールパン プルーン鉄分のむヨーグルトオフ ポテトサラダ	バターロールパン 牛乳 コーンサラダ		
昼	ご飯 あじの蒲焼き ごぼうサラダ シューマイ みそ汁(味噌汁の華)	ご飯 鮭の幽庵焼き れんこんのしゃきしゃき酢 豆腐スープ	ご飯 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃサラダ キャベツの炒め物	ご飯 海鮮チジミ 焼肉サラダ まいたけとわかめのスープ	ご飯 チキンのチーズ焼き 塩昆布の和え物 油揚げとネギのピリ辛味噌炒め 春雨スープ		
夕	牛丼 パンプキンサラダ ベビーチーズ鉄分入り	ご飯 肉じゃが 小松菜のおひたし ニンニクの茎入もやし炒め	ご飯 たらの煮つけ えのき茸のおろし和え ちゃんぷるー	ご飯 大根と豚ばらの煮物 豆腐のカリカリじゃこサラダ 青じそ餃子	ご飯 魚の酢豚風 大根とわかめの梅おかか和え 里芋の煮物		