

献立表

期 間：2025/3/1～2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					1
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ					ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚肉の生姜炒め さつまいも甘煮 柚子大根 かき玉汁	ごはん 肉味噌豆腐 シュウマイ 春雨の中華和え 中華スープ					ごはん 鱈大根 ニラ卵炒め 長芋の酢の物 味噌汁
夕食	ごはん ホキのネギソース 白菜のツナ煮 茄子の生姜和え 味噌汁	ごはん 鯖の塩焼き ひじき煮 きのこのごま和え 吸物					ごはん 豚肉の野菜巻き 枝豆とえび炒め 茄子ボン酢和え 味噌汁
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん ステーキソース炒め 南瓜煮 白菜ゆかり和え かき玉汁	ごはん ちらし寿司 里芋そばろ煮 菜の花のお浸し 吸物 ひなあられ	ごはん 赤魚のおろし煮 厚揚げの野菜あんかけ ほうれん草おひたし 味噌汁	ごはん エビチリ 餃子 チンゲン菜中華和え 中華スープ	肉うどん 揚げ出し豆腐 春菊の和え物 デザート	ごはん タラの甘酢あんかけ はんぺんの卵とじ いんげんのごま和え 味噌汁	ごはん 白身魚のパン粉焼き 野菜ソテー えんどう豆サラダ コンソメスープ
夕食	ごはん カレイ照焼き 冬瓜煮 ひじきのごま和え 吸物	ごはん 鶏肉のトマト煮 きのこのソテー ブロッコリーツナ和え フルーツ	ごはん 豚肉ソース炒め さつまいも甘煮 柚子大根 吸物	ごはん 鶏肉のホイル蒸し 切干大根煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 鱈の煮つけ 五目煮 ネギの酢味噌和え 茶碗蒸し	ごはん ミートローフ じゃがいもコンソメ煮 スパゲティサラダ スープ	ごはん 豚肉と野菜炒め 冬瓜煮 アボカドサラダ けんちん汁
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイন 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ なすのソテー ほうれん草の和えもの 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 和風サラダ 吸物	三色丼 さつまいもレモン煮 菜の花のごまあえ かきたま汁	ごはん 豚肉のピカタ ポークビーンズ風 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん 牛肉の土手煮 炒り豆腐 春雨のサラダ 吸物	スパゲティナポリタン えびフライ サラダ コンソメスープ デザート	ごはん 鶏肉の治部煮 人参しりしり 小松菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鯖の磯辺焼き がんも煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の梅しそ焼 白菜中華煮 オニオンサラダ 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 きのこのおかか煮 もやしうま味酢和え 味噌汁	ごはん 鮭の香味蒸し ふろふき大根 白菜しらす和え 味噌汁	ごはん 鯖の甘辛煮 筑前煮 カリフラワー甘酢和え 吸物	ごはん 豚バラの塩炒め ちくわ卵とじ 茄子のしそ風味サラダ 味噌汁	ごはん 長芋オムレツ 高野豆腐の含め煮 オクラの梅和え 味噌汁
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ごはん 野菜天煮 もずく オレンジ 味噌汁 梅干し	ごはん ミートボール かぼちゃサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 玉子豆腐 オクラごま和え フルーツ 味噌汁 味付け海苔	ごはん スクランブルエッグ ごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 白花豆甘煮 ひじき煮 バナナ 味噌汁 漬物	ごはん 目玉焼き ブロッコリーサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん ごぼう天 とろろ キウイ 味噌汁 味付け海苔
昼食	ごはん 白身魚のゆず味噌焼き じゃがいも土佐煮 大根なます けんちん汁	ごはん 鴨南蛮そば がんも煮 キャベツの塩昆布和え デザート	ごはん 白身魚のムニエル きのこのソテー ポトフ フルーツ	ごはん カレーライス クリームコロッケ レタスサラダ デザート	ごはん サバの香味ダレ 冬瓜そばろ煮 白和え 味噌汁	ごはん 鯖のおろし煮 うの花炒り煮 ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し	ごはん 豆腐とえびのチリソース もやし炒め オクラなめこ和え 豚汁
夕食	ごはん 回鍋肉 青梗菜とエビ炒め 棒々鶏サラダ 中華スープ	ごはん 鮭のホイル蒸し 茄子の田楽 水菜のお浸し 吸物	ごはん 青椒肉絲 シュウマイ ナムル 中華スープ	ごはん 赤魚の粕漬け焼き さつま芋煮 白菜なめ茸和え かきたま汁	ごはん 豚キムチ じゃが芋ツナ煮 きゅうりの酢の物 味噌汁	ごはん 牛肉と茄子炒め 南瓜いとこ煮 切干大根サラダ 吸物	ごはん 鶏肉のマヨネーズ炒め 小松菜の煮浸し アボカドサラダ 吸物
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ごはん オムレツ サラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 野菜天煮 もずく ぶどう 味噌汁 漬物	ごはん 冷奴 切干大根煮 ヨーグルト 味噌汁 梅干し	ごはん 温泉玉子 昆布炒め煮 バナナ 味噌汁 味付け海苔	ごはん ケチャップソテー ポテトサラダ ヨーグルト 味噌汁 ふりかけ	ごはん 旬菜焼 なめこおろし パイন 味噌汁 梅干し	ごはん 金時豆 いんげん土佐和え ヨーグルト 味噌汁 漬物
昼食	ごはん うまき ビーフン炒め 玉ねぎおかか和え 味噌汁	ごはん 味噌カツ 長芋白煮 きのこの和風サラダ 吸物	ごはん 鯖の柚子胡椒あんかけ 五目豆 ぬた和え かき玉汁	ごはん ハンバーグ えんどう豆のソテー コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん 筍ごはん 天ぷら盛り合わせ 焼き合わせ 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の柳川風煮 里芋煮 春菊胡麻和え わかめスープ	ごはん 豆腐の中華あんかけ チンゲン菜ソテー カリフラワー中華和え わかめスープ
夕食	ごはん 牛肉の甘辛煮 人参しりしり マカロニサラダ 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ キャベツ黒胡椒炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 肉じゃが なすの生姜煮 胡瓜の青じそサラダ 味噌汁	菜飯 刺身 厚揚げ煮 白菜おかか和え 豚汁	ごはん 牛肉おろし煮 炒り豆腐 海藻サラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の煮物 切麩の卵とじ 白和え 吸物	ごはん 鶏肉の照焼き炒め がんも煮 長芋梅肉和え 味噌汁