

2023年 3 月 献立表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 ロールパン2個 チーズ ツナと野菜のソテー 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豚玉のオイマヨ炒め トマトサラダ 夕基 ごはん チャプチェ 厚揚げのかにかまあんかけ	2 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 厚焼きたまご 昼基 ごはん 鮭の西京焼き 白菜の昆布あえ 南瓜のそぼろ煮 間 牛乳 夕基 ごはん ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル もやしとわかめのスープ	3 朝基 黒糖ロールパン マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 夕基 ひなちらし 菜の花と高野の煮浸し 花麩のすまし汁 ひなあられ(関西風)	4 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) 納豆 竹輪の卵とじ 昼基 肉わかめうどん 厚揚げのしょうが炒め 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん 豚肉のカレー焼き さやいんげんと人参のソテー マメストローネ ヨーグルト	5 朝基 トースト(2枚) マーガリン ブルーベリージャム 肉だんと麦のスープ 牛乳 いちご 3個 昼基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 切り干し大根のナムル 夕基 ごはん ほうれん草のクリームシチュー トマトと水菜のサラダ
6 朝基 ごはん みそ汁(えのき・キャベツ) 千草焼き 昼基 ごはん エビチリ風 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 麦ごはん すき焼き風煮 変わりきんぴら	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・人参) ひじきのツナマヨ和え 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン こぶきいも(カレー) 間 牛乳 夕基 ごはん 白身魚の唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼き餃子	8 朝基 黒糖ロールパン チーズ スクランブルエッグ 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め ほうれん草の白和え 夕基 ごはん 回鍋肉 中華スープ ももヨーグルト	9 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん ハムとポテトのキッシュ風 マカロニサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 和風れんこんバーグ もやしとひじきの胡麻和え 赤だし(えのき)	10 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ハムと野菜のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん たらのねぎみそ焼き にんじんシリシリ 厚揚げのしょうがあんかけ 夕基 ビーンズカレーライス 卵ポテトサラダ リンゴゼリー	11 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・油揚げ) 納豆 ブロッコリーごま和え 昼基 菜の花とチキンのクリームパスタ 間 のむヨーグルト 夕基 ごはん さばのごま照焼 もやし炒め 青菜と揚げの煮浸し	12 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル 昼基 豚の生姜焼き丼 高野豆腐の含め煮 夕基 ごはん 牛肉となすのトマト煮 大根と水菜の和風サラダ みかんヨーグルト
13 朝基 ごはん みそ汁(こまつな) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん 焼き魚のプロバンス風 グリーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉のピカタ コールスローサラダ かぶのスープ(コンソメ)	14 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃこピーマン 昼基 ごはん 鶏肉とブロッコリーの中華炒め 青菜とひじきのナムル 間 牛乳 夕基 ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 蒸焼き餃子 プリン	15 朝基 黒糖ロールパン チーズ ほうれん草のクリームスープ 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 牛肉のオイマヨ炒め トマトとじゃこのサラダ 間 いちごジャムの蒸しパン 夕基 ひじきごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根のはりはり漬け かきたま汁	16 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・とうふ・えのき) 焼きれんこん(カレー) ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん ミートオムレツ ツナサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 酢鶏 わかめの中華スープ	17 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム ハムと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん さわらの照焼 ブロッコリーごま和え 菜の花とひじきの白和え 夕基 ごはん 具だくさんポトフ かぼちゃサラダ(チーズ) ヨーグルト	18 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 納豆 きゅうりの昆布あえ 昼基 ミルク担々麺 焼きかぼちゃのごまみつけ 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 麦ごはん 厚揚げと豚肉のみそ炒め けんちん汁 ほうれん草のお浸し	19 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム 白菜のクリームスープ 牛乳 マンゴー 昼基 とりむねのみそマヨ丼 とうふのすまし汁 夕基 ごはん さわらのチーズ焼き ケチャップソテー コンソメスープ
20 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 梅ハニーポーク ブロッコリーのコーンサラダ 間 牛乳 夕基 ごはん 里芋と鶏肉の中華煮 こまつなのナムル	21 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・キャベツ・たまねぎ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん えびかに玉 蒸焼き餃子 間 牛乳 夕基 まめごはん 肉豆腐 大根ときゅうりの酢の物 ヨーグルト	22 朝基 レーズンパン1/2 イエロー1/2 ウィンナーと卵のソテー 牛乳 オレンジ 1/6カット 3個 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけ 白菜とじゃこのゆずごま酢 夕基 ごはん トンカツ フレンチサラダ 水菜とほろさめのスープ	23 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 菜の花のごま和え 味付けのり 昼基 ごはん ミートボールのケチャップ煮 ビーンズサラダ(れんこん) 間 牛乳 夕基 ごはん タラのみそマヨ焼き もやしチャンプルー 南瓜のそぼろあんかけ	24 朝基 ロールパン2個 チーズ じゃがバターコーン 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚焼きたまご 夕基 カレードリア スープ煮 グレープゼリー	25 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) 納豆 しろなの煮びたし 昼基 海鮮あんかけ焼きそば 小松菜と揚げのナムル 間 のむヨーグルト(プレーン) 夕基 ごはん チンジャオロース 中華風たまごスープ 蒸焼きしゅうまい	26 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 親子丼 すまし汁(若竹汁) 夕基 ごはん トンテキ もやしとニラのソテー 大根と水菜の和風サラダ
27 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのき) 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 切り干し大根のナムル 間 牛乳 夕基 ごはん たらのピカタ にんじんシリシリサラダ 白菜のクリームスープ	28 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) こまつなの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉の甘から炒め 焼きかぼちゃの甘みつけ 間 牛乳 夕基 ごはん 鶏肉の唐揚げ チンゲンサイのナムル ワンタンスープ ヨーグルト(いちご)	29 朝基 黒糖ロールパン チーズ 青菜と卵のスープ 牛乳 キウイフルーツ1/2 昼基 たらこのクリームパスタ 間 トマトサラダ 夕基 麦ごはん 豚ばら大根 焼き厚揚げ	30 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・たまねぎ) じゃこ炒め 昼基 ごはん ひき肉と豆腐の炒め 春雨サラダ 間 牛乳 夕基 小松菜とじゃこの混ぜごはん 牛肉のしぐれ煮 かきたま汁	31 朝基 ロールパン2個 マーガリン ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ 昼基 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ブロッコリーのかにかま和え 夕基 ごはん さばのカレームニエル 菜の花のソテー ポテトサラダ ヨーグルト		