

2023年3月の献立表

|    | 月曜   | 火曜                                     | 水曜   | 木曜                                      | 金曜  | 土曜                                 |
|----|--|--|--|---|---|------------------------------------|
|    |  |  | 1  | 2                                       | 3   | 4                                  |
| 朝食 |  |  | ご飯、味噌汁、餅巾着と根菜の煮物、おひたし、切り干し大根煮、ふりかけ、梅干し             | ご飯、味噌汁、目玉焼きと野菜、白滝とたらこの炒り煮、佃煮海苔、梅干し      | ご飯、味噌汁、野菜の天ぷらと大根おろし、サラダ、醤油に卵と玉こんにゃく煮、納豆   | おにぎり、味噌汁、ゆで卵、フルーツヨーグルト、浅漬け         |
| 夕食 |  |  | 豚丼、味噌汁、大根サラダ、リンゴのフリッター、浅漬け                         | バターチキンカレー、玉ねぎと人参のスープ、チョレギサラダ            | ご飯、味噌汁、チキンカツと付け合わせサラダ、里芋と大根の煮物、ひなあられ      | ご飯、味噌汁、鶏とナッツの炒め物、豚しゃぶサラダ、リンゴのシナモン煮 |
|    | 6  | 7                                      | 8  | 9                                       | 10  | 11                                 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、焼きさつま揚げ、大根おろし、野菜炒め、スクランブルエッグ、すじこ、漬物 | ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、小松菜のソテー、卵豆腐、バナナヨーグルト | ご飯、味噌汁、根菜とこんにゃくの煮物、チキンナゲット、おひたし、梅干し、浅漬け            | ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィンナソテーとサラダ、ひじきの煮物、納豆       | パン、コンソメスープ、野菜のグリル、ウィンナソテー、チーズ、果物          | おにぎり、味噌汁、サラダ、小鉢、ヤクルト、浅漬け           |
| 夕食 | ご飯、シチュー、コロケとメンチカツ、ツナサラダ、果物                 | コーンご飯、チキンソテーと付け合わせ野菜、わかめスープ、アボカドサラダ    | ご飯、中華スープ、マーボー豆腐、小鉢、ゼリー                             | ご飯、かきたまスープ、大根と鶏肉のオイスター筑前煮、ポテトサラダ        | カレーライス、わかめスープ、白菜サラダ、果物                    | ご飯、味噌汁、魚のホイル焼、ジャガイモの七味煮、豆の甘煮       |
|    | 13   | 14                                     | 15   | 16                                      | 17  | 18                                 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、ねぎたま、野菜炒め、めかぶ、納豆、ふりかけ               | ご飯、味噌汁、目玉焼きとウィンナソテー、サラダ、ひじきの梅煮、果物、納豆   | ご飯、味噌汁、焼き魚、大根おろし、レタスとサクラエビのさっと炒め、糸コンと竹輪のきんぴら、漬物、納豆 | ご飯、味噌汁、サラダスパゲティ、麩の卵とじ、鶏そぼろ              | ご飯、味噌汁、煮卵、おひたし、ポテトサラダ、きんぴらごぼう、納豆、行武       | おにぎり、味噌汁、たまご焼き、大根おろし、果物、浅漬け        |
| 夕食 | 親子丼、キノコ汁、ミックベジサラダ、デザート、浅漬け                 | ご飯、味噌汁、豚肉とじゃがいもの塩炒め、ツナサラダ、モヤシと竹輪の梅肉和え  | チャーハン、オクラスープ、蒸し鶏サラダ、点心、果物                          | わかめご飯、豚汁、焼き魚、おひたし、じゃがいものそぼろ煮、漬物         | カレーライス、コンソメスープ、冷しゃぶサラダ、フルーツヨーグルト          | ご飯、味噌汁、セレクトメニュー、酢の物、デザート           |
|    | 20   | 21                                     | 22   | 23                                      | 24  | 25                                 |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、スクランブルエッグ、野菜炒め、フルーツヨーグルト、味海苔        | 春分の日                                   | しらすと梅の混ぜご飯、味噌汁、卵焼き、おひたし、切り干し大根煮、漬物                 | ご飯、味噌汁、白滝とエノキの炒り煮、ちくわの磯部揚げ、サラダ、佃煮、塩辛    | ご飯、味噌汁、ウィンナソテー、スクランブルエッグ、サラダ、ひじきの煮物       | おにぎり、味噌汁、煮卵、野菜のコンソメ煮、ヤクルト          |
| 夕食 | ご飯、中華スープ、レバニラ炒め、厚揚げのきのこあんかけゼリー             |  | ご飯、中華スープ、酢鶏、大根サラダ、お汁粉                              | 三色丼、味噌汁、中華風サラダ、春巻き、果物、漬物                | わかめご飯、すまし汁、サバの味噌煮、焼き椎茸、おひたし、大根のひき肉あんかけ、煮豆 | ご飯、カレーライス、コンソメスープ、冷しゃぶサラダ、果物       |
|    | 27   | 28                                     | 29   | 30                                      | 31  |                                    |
| 朝食 | ご飯、味噌汁、野菜炒め、なめたけおろし、キュウリ納豆、梅干し             | ご飯、味噌汁、インゲンとベーコンのソテー、スクランブルエッグ、サラダ、味海苔 | ご飯、味噌汁、ハムエッグ、ほうれん草ソテー、きんぴら、ごはんですよ                  | ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、ゆで卵、ひじきの梅煮、ふりかけ        | ご飯、野菜スープ、人参しりしり、ぜんまいの煮物、卵豆腐、ふりかけ、納豆       |                                    |
| 夕食 | ご飯、味噌汁、筑前煮、マゼドアンサラダ、早煮昆布                   | 中華丼、お吸い物、春雨サラダ、水ようかん                   | 麦ごはん、味噌汁、鶏と卵のさっぱり煮、温野菜サラダ、モヤシナムル、とろろ、浅漬け           | ご飯、味噌汁、魚のソテーと付け合わせ野菜、春雨の和え物、さつまいものバター焼き | チキンカレー、コンソメスープ、グリーンサラダ、フルーツヨーグルト、ラッキョウ    |                                    |