

# 2021年3月

# 月間献立表

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
日付	3/1	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳	半片卵とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ほうれん草煮浸し ふりかけ mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜煮浸し のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	五目揚煮付け たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	ゆかり御飯 肉そば 炊き合わせ 玉葱とハムのマリネ風	カレー竜田揚げおろし煮 チンゲンサイ和え物 大根そぼろ煮 豚汁	散らし寿司 スナックえんどうゴマ味噌かけ 若竹煮 吸物	たらの粕漬焼き 大豆のトマト煮 大根梅マヨネーズ和え かき玉汁	カレーライス クリームコロッケ フルーツヨーグルト 福神漬け	赤魚煮付け 豆腐チャンプル ポトインディアンサラダ 味噌汁(白)	さけの粒マスタード焼き もやし生姜和え 高野豆腐煮 味噌汁(Mix)
夕	ブリ照焼き 厚揚げ煮 和風サラダ バナナ	鶏と野菜の水炊き風 きのこ土佐和え 春雨ソテー 洋梨	鮭タルタル焼き 小松菜煮浸し 切干大根サラダ キウイフルーツ	揚げだし豆腐鶏そぼろ 金平ポテト 春菊と白菜ピーナツ和え 黄桃	鱈の山椒焼き 野菜味噌煮 小松菜としめじナムル 吸物	とんてき風 野菜炒め なます オレンジ	ポトフ 北海扇フライ ひじきサラダ フルーツ(みかん缶)
日付	3/8	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14
朝	玉葱と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	小松菜干えび煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 昆布豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ 味噌汁(Mix) 牛乳	ひじき煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ごぼう天煮付け のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	里芋煮付け たい味噌 味噌汁(Mix) 牛乳
昼	豚肉生姜炒め 菜の花ごまだれ和え 野菜揚げ浸し 味噌汁(赤)	オープンオムレツ 大豆サラダ 春雨ソテー 味噌汁(Mix)	さわらのあんかけ 湯豆腐 キヌサヤ塩昆布和え 味噌汁(赤)	八宝菜 ビーフンサラダ 大根金平 マンゴーヨーグルト	さばの味噌煮 根菜炒め煮 ブロッコリー香り酢和え かき玉汁	とんかつ卵とじ 菜の花とベーコンのソテー 和風サラダ 味噌汁(Mix)	ビーフシチュー クリームコロッケ レタスサラダ ゼリー
夕	白身魚のルーパン粉焼き カリフラワー煮 チンゲン菜ピーナツ和え ローリー	きのこごはん さば塩焼き 長芋磯部揚げ 法蓮草柚子和え	鶏肉照り煮 南瓜ソテー 白菜梅和え バナナ	白身魚のエスカベッシュ 豚肉とピーマン炒め チンゲン菜干えび和え 味噌汁(Mix)	豆腐ハンバーグ 野菜炒め ポテトサラダ ローリー	赤魚酒蒸し 蓮根ピリ辛煮 白菜おかか和え フルーツポンチ	ホキの西京焼き じゃが芋金平 切干大根甘酢和え 吸物
日付	3/15	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21
朝	青糸昆布炒め煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	厚焼玉子 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	食パン スクランブルエッグ コーンスープ 牛乳	白菜煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	はんぺん煮付け ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ブロッコリー干しえび煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	えびしんじょ煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	さけの竜田揚げ 小松菜信田煮 もやしごま味噌炒め 吸物	刺身 厚揚げピリ辛炒め ほうれん草サラダ 味噌汁(白)	ハヤシライス ブロッコリーソテー キャベツのレモン和え 杏仁豆腐	赤飯 天ぷら盛り合わせ 炊き合わせ 茶碗蒸し	青椒牛肉絲 カリフラワークリーム煮 春菊しめじのお浸し 味噌汁(Mix)	豚肉甘辛炒め 豆腐とエビのくず煮 南瓜サラダ 味噌汁(Mix)	エビフライ 春雨中華炒め 菜の花土佐和え 味噌汁(白)
夕	ツナピラフ 大豆煮 キヌサヤごまよごし キウイフルーツ	あじの蒲焼風 きぬさや玉子とじ 春雨サラダ オレンジ	鱈の照り焼き 南瓜ミルク煮 大根サラダ 味噌汁(Mix)	鶏肉香り焼 さつま揚げ煮 きのこ和え バナナ	ブリ大根 野菜ソテー キヌサヤの白和え 黄桃	鱈味噌漬焼き しぐれ煮 法蓮草ごま和え フルーツ(みかん缶)	豚肉の野菜蒸し ひじき炒り煮 さつま芋サラダ 洋梨
日付	3/22	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28
朝	カリフラワー和え物 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	インゲン金平 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	雑炊 金時豆佃煮 mixみそ汁 牛乳	チンゲン菜信田煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	玉子とじ ふりかけ mixみそ汁 牛乳	肉団子うま煮 のり佃煮 mixみそ汁 牛乳	ひら天煮 たい味噌 mixみそ汁 牛乳
昼	味噌御飯 鮭の塩焼き 五目揚煮付け 吸物	肉豆腐 ニラ玉炒め 切干大根酢の物 味噌汁(Mix)	麦飯 鯖香味焼き 野菜カレーソテー とろろいも	鶏肉のさっぱり煮 田楽 いんげんマヨ和え 吸物	わかめごはん 焼うどん ふきごま和え 味噌汁(赤)	さけ西京焼き 肉入り金平ごぼう 白菜梅肉和え かき玉汁	ビーフカレー きのこのマリネ アスパラベーコンソテー 福神漬け
夕	鶏団子コンソメ煮 かき揚げ 白菜辛子和え ローリー	赤魚粕漬焼き ミニメンチカツ 小松菜和え物 黄桃	豚肉生姜焼き 菜の花玉子ソテー コールスローサラダ バナナ	鱈南蛮漬け きのこ当座煮 法蓮草ごま和え ゼリー	カレイ煮付け 筍味噌炒め もやしゆかり和え 吸物	回鍋肉 エビシューマイ フルーツサラダ 中華スープ	ブリ照焼き 里芋サラダ キヌサヤソテー 味噌汁(Mix)
日付	3/29	3/30	3/31				
朝	小松菜と竹輪煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	里芋煮 ふりかけ mixみそ汁 牛乳	ロールパン ミニオムレツ コーンスープ 牛乳				
昼	鱈カレー揚げ 大根煮付け 海藻サラダ 味噌汁(Mix)	鮭そぼろ散らし寿司 厚揚げ味噌煮 菜の花ごまだれ和え 吸物	わかめごはん 伊勢うどん 冷奴 ニラ玉炒め				
夕	ポークチャップ えびしんじょ煮 白和え 黄桃	白身フライ 豚肉中華風うま煮 胡瓜甘酢和え ローリー	あじのみりん焼き さつま芋レーズン煮 スナックえんどうゴマ和え 洋梨				