

3月 献立表 (常食)

月	火	水	木	金
1 ごはん なめこ汁 カニクリームコロッケ 菜の花の白和え なすの煮付け	2 ごはん 味噌汁 魚の梅干し煮 酢の物 ほうれん草のソテー	3 おにぎり 春うどん アスパラの炒め物 ひなあられ	4 ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜のサラダ キャベツとツナのソテー	5 三食丼(卵) 味噌汁 白菜の昆布和え
8 ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼き 春雨の酢の物 チンゲン菜のソテー	9 ごはん 中華風スープ 豚肉のみそ炒め いんげんのゴママヨ和え 根菜煮	10 おにぎり 味噌汁 焼きそば じゃが煮	11 ごはん かき玉汁 えびフライ(卵) 山菜のごま和え 切り干し大根の煮物	12 ポークカレーライス スープ シーフードサラダ
15 ごはん 味噌汁 オムレツ(卵) 大根サラダ チンゲン菜のソテー	16 ロールパン コンソメスープ とんかつ 海藻サラダ ミートボールのトマト煮	17 おにぎり 味噌ラーメン(卵) 揚げ餃子	18 ごはん そうめん汁 魚の照り焼き(さごし) 酢みそあえ しゅうまい	19 親子丼(卵) 味噌汁 酢の物
22 ごはん スープ 魚のムニエル ブロッコリーと筍のサラダ(筍) クリーム煮	23 ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め ほうれん草のシラス和え さといも煮	24 おにぎり きつねうどん キャベツと焼き豚の炒め物	25 ごはん すまし汁 チキンのマスタード焼き ごまあえ ポテトキンピラ	26 ハヤシライス コンソメスープ 花野菜とツナのサラダ
29 ごはん コンソメスープ ゆでしゃぶポン酢かけ かぼちゃのピーナツ和え ほうれん草のソテー	30 ごはん 味噌汁 魚の生姜焼き(さごし) 酢の物 チンゲン菜のソテー	31 おにぎり 塩ラーメン(卵) 菜の花のごま和え		