

献立表 2025年3月

	日	月	火	水	木	金	土
							3/1
朝食							ご飯 卵の花 味噌汁(玉葱) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食							ご飯 魚の生姜焼き ごま煮 味付きもずく 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ)
15時							チョコパン
夕食							ご飯 鶏肉の塩パン粉焼き 南瓜の煮付け いんげんおろしかけ
	3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
朝食	ご飯 ソーセージ炒め 味噌汁(切干) 小付け(板漬)	ご飯 いか田子の旨煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 冬瓜のかにあんかけ 味噌汁(南瓜) 小付け(のり漬)	パン(レーズンロールパン) ピーマン炒め コンソメスープ(キャベツ) 牛乳	ご飯 キャベツとさつま揚げの梅煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりかつおCa)	雑炊(きのこ) れんこん炒め煮 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 かんぴょう卵炒め 味噌汁(白菜) ふりかけ(さけCa)
昼食	ご飯 鶏肉治郎煮 ジャーマン炒め チンゲン菜のごま和え すまし汁(鮭)	ちらし寿司 里芋そぼろあんかけ 春雨サラダ 味噌汁(あさり) フルーツ(バナナ)	ご飯 白身魚のフライ さつま芋煮 小松菜わさび醤油和え フルーツ(人参)	中華風鶏塊うどん 焼売 小松菜のなめ茸和え フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉と豆腐のオイスター炒め なすの煮付け オニオンサラダ 中華スープ(春雨)	ご飯 あじのソテー香味ソース 金時豆煮 菜の花のお浸し すまし汁(とろろ昆布)	焼肉丼 三色きんぴら カリフラワーのごま和え 中華スープ(豆腐)
15時	お好み焼き	ひなゼリー・甘酒	水ようかん	プチクレープいちご	ぼたぼた焼き	ヨーグルト	どら焼き
夕食	ご飯 かに玉 ピーマンソテー ごぼうサラダ	ご飯 豚肉ロール巻き 角麩煮 大根ゆず和え	ご飯 鶏のみぞれ煮 人参しりしり ブロッコリーサラダ	ご飯 さばの味噌煮 じゃが芋金平 冷奴	ご飯 たらのもろみ焼き おからとひじき煮 もやしのお浸し	ご飯 鶏肉の味噌炒め 水菜さと煮 マカロニサラダ	ご飯 鰯のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー 大根サラダ
	3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
朝食	ご飯 里芋とエビ団子煮 味噌汁(たまねぎ) 小付け(板漬)	ご飯 ぜんまいの炒め煮 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	ご飯 五目豆 味噌汁(小松菜) 小付け(板漬)	パン(黒糖ロール) マカロニケチャップ コンソメスープ(コーン) 牛乳	ご飯 ひじき煮 味噌汁(じゃが芋) ふりかけ(たらこCa)	雑炊(卵) ツナ(卵) 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 厚焼き卵 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)
昼食	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ かぶの煮物 小松菜の辛子酢和え 味噌汁(なごこ) フルーツ(バナナ)	ご飯 ホキのホイル焼き 南瓜そぼろあんかけ アロシ(のり)和え すまし汁(鮭) フルーツ(バナナ)	ご飯 豚肉カレー炒め スナップエンドウ煮 春雨の中華風和え すまし汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 魚の塩野菜あんかけ なすの煮浸し さつま芋サラダ 味噌汁(もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯 味噌かつ 切干大根煮 漬漬風サラダ すまし汁(たまねぎ)	ご飯 赤魚の香味だれ 茄子煮 キャベツの梅肉和え 中華スープ(大根)	あんかけうどん 水餃子 菜の花のお浸し フルーツ(バナナ)
15時	クリームパン	ロールケーキ	たい焼き	ココアムース	たんぽぽの花	マドレーヌ	雪の宿
夕食	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくの炒り煮 長芋ナムル	ご飯 鶏肉の竜田焼き 白はんぺん煮 白菜塩昆布和え	ご飯 あじの梅焼き 厚揚げ味噌煮 法蓮草のしそマヨ和え	ご飯 肉団子の照焼き風 白菜とエビ煮 グリーンサラダ	ご飯 さばの香り焼き 小松菜の炒り煮 ごぼうサラダ	ご飯 豚肉の生姜炒め 煮やしあんかけ 水菜サラダ	ご飯 ひきすず鍋風 煮なます アロシ(のり)胡麻ドレ和え
	3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
朝食	ご飯 はんぺん煮付け 味噌汁(法蓮草) 小付け(たくあん)	ご飯 高野豆腐煮 味噌汁(玉葱) ふりかけ(さけCa)	ご飯 干しエビ入り大根と厚揚げ煮 味噌汁(もやし) 小付け(梅びしお)	パン(バターロール) ベーコンソテー コンソメスープ(きのこ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなり煮 味噌汁(キャベツ) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(カニカマ) なごこ豆腐 ジュース(ハロワ&7アップ) 小付け(かつば漬)	ご飯 大豆煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(たらこCa)
昼食	ご飯 魚のクリームかけ ピーマンごま油炒め もやしのゆかり和え コンソメスープ(白菜)	ご飯 煮込みハンバーグ ポテトフライ キャベツと大葉の和え物 コンソメスープ	ご飯 鰯の粕漬焼き さつま芋レモン煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁(とろろ昆布) フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の角煮風 茄子のひすい煮 冷奴 味噌汁(大根)	梅ご飯 天ぷら 炊き合わせ 浅炊きふき 茶わん蒸し フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの味噌あんかけ もやしに炒め 法蓮草の磯和え すまし汁(しいたけ)	ご飯 鶏肉から揚げ 里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁(えのき)
15時	黒糖まんじゅう	ももゼリー	乳菓まんじゅう	オレンジゼリー	いちごショートケーキ	ドーナツ	水ようかん
夕食	ご飯 小松菜と豚肉の炒め かんぴょう煮 エビサラダ	ご飯 和風菜ごもり卵 こんにゃく炒り煮 スパゲティサラダ	ご飯 豚肉のさばり煮 エビ焼売 春菊のお浸し	ご飯 さばの曲焼焼き 菜の花のソテー パンキンサラダ	ご飯 豚野風 チンゲン菜のソテー アスパラの和え物	ご飯 豚肉のケチャップ煮込み れんこんの金平 白菜サラダ	ご飯 たらの蒲焼き 菜の花の煮物 おろし和え
	3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
朝食	ご飯 白菜フレック煮 味噌汁(もやし) 小付け(板漬)	ご飯 糸昆布煮 味噌汁(南瓜) 小付け(かつば漬)	ご飯 角麩の炒り煮 味噌汁(法蓮草) ふりかけ(のりかつおCa)	パン(バターロール) スクランブルエッグ コンソメスープ(レタス) 牛乳	ご飯 ピーマンと半平の甘辛炒め 味噌汁(えのき) ふりかけ(のりたまごCa)	雑炊(梅塩昆布) かに豆腐 乳酸菌飲料 小付け(かつば漬)	ご飯 えび団子煮 味噌汁(なす) ふりかけ(のりたまごCa)
昼食	ご飯 魚の生姜煮 春雨のソテー いんげんのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう) フルーツ(バナナ)	ご飯 けんちんうどん 豚肉と冬瓜のあん煮 菜の花のお浸し フルーツ(バナナ)	ご飯 とんかつ 青梗菜の塩炒め もやしの酢の物 味噌汁(たまねぎ)	ご飯 あじ大根 鶏そぼろ金平 かつおのゆかり和え 味噌汁(小松菜)	ご飯 鶏肉のもろみ焼き チャプチェ風炒め 冷奴 すまし汁(えのき)	ご飯 麻婆炒め 春巻 キャベツの酢の物 味噌汁(わかめ) フルーツ(バナナ)	ご飯 鰯の胡麻照り焼き 鮎と野菜の卵炒め 海藻サラダ 味噌汁(切干)
15時	味しらべ	ホットケーキ	バームクーヘン	まがりせんべい	いちごゼリー	白こしあん饅頭	プリン
夕食	ご飯 豚肉のオニオンソース エビキャベツ炒め おからサラダ	ご飯 オムレツトマトソースかけ カレーマカロニ煮 エンドウのサラダ	ご飯 ホキのムニエル ポテトソテー ツナときのこサラダ	ご飯 豚しゃぶ 揚げなすの煮浸し かにかま和え	ご飯 たらのみりん焼き 南瓜グラッセ わかめの酢の物	ご飯 さばの煮つけ いんげん生姜炒め 人参ナムル	ご飯 鶏肉のしぐれ煮 いんげん生姜炒め 白菜の柚香和え
	3/30	3/31	<p>もうすぐ春分の日です🌸</p> <p>春分の日は1948年に「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」として国民の祝日に定められました。春分の日、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日でもあり、この日を境に昼の時間が長くなります。</p> <p>また「春分の日」の前後3日間を含めた計7日間を「春のお彼岸」と言います。春のお彼岸には「ぼた餅」をお供えます。「ぼた餅」は漢字で「牡丹餅」と書き、春に咲く牡丹の花に、ちなんだ名づけられました。</p> <p>～春が旬の食材～</p> <p>春が旬の食材は、たけのこ・菜の花・アスパラガス・新玉ねぎ・いちご・鱈などが知られています。あまり知られていませんが、長芋も春が旬の食材です。四季のある日本では、季節によってたくさん出回る食材があります。その旬の時にとれる食材は新鮮で、栄養価も高く、比較的安価です。現在はハウス栽培などで一年中出回っているものも多いですが、出来るだけ旬のもの食べて四季の変化を感じてみましょう！</p>				
朝食	ご飯 Mixベジ入り炒り卵 味噌汁(切干) ふりかけ(さけCa)	ご飯 ひじき煮 味噌汁(大根) ふりかけ(のりたまごCa)					
昼食	ご飯 クリームシチュー ピーマンのおかか炒め 和風サラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 あじの煮つけ 里芋バター 油炒め 白菜ときのこの和え物 味噌汁(たまねぎ) フルーツ(バナナ)					
15時	抹茶まんじゅう	どら焼き					
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ ウインナー炒め なめ茸おろし和え	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ さつま芋レモン煮 スパゲティサラダ					