

3月 献立表

PI NE ADACHI

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

							01日(土)
朝							がんと煮物 キャベツのおかか和え 牛乳 のり佃煮 味噌汁(青梗菜・小町麩) 米飯(150g)
昼							鶏肉のソテー ブロッコリーと海老のサラダ フルーツ(ぶどう缶) 中華スープ(コーン・インゲン) 米飯(150g)
夕							黒糖ケーキ カラスカレイの梅焼き さつま揚げと玉ねぎの生姜炒め 蒲鉾とわかめのぬた和え 米飯(150g)
02日(日)							03日(月)
朝	里芋のそぼろ煮 白菜の和風和え 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)	スクランブルエッグ フルーツ(みかん缶) ミネストローネ いちごジャムパン	ベーコンと野菜の炒め物 菜の花の胡麻和え 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(小松菜・葱) 米飯(150g)	つみれと冬瓜の煮物 卵豆腐 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(キヌサヤ・わかめ) 米飯(150g)	鶏団子の煮物 もやしの高菜和え 牛乳 ふりかけ(梅しそ) 味噌汁(葱・ほうれん草) 米飯(150g)	魚肉ソーセージのソテー かぶの浅漬け風 牛乳 たいみそ 味噌汁(小松菜・麩) 米飯(150g)	ちくわの照り煮 白菜の梅和え 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(花麩・青梗菜) 米飯(150g)
昼	豚バラとなすのごま汁そば 厚焼き卵 フルーツミックス	ちらし寿司<ひな祭り> からあげ 炊き合わせ キャベツとツナの和え物 ピーチゼリー(V) 清汁(菜の花・花麩)	筑前煮 トマトの和え物 フルーツ(ぶどう缶) 清汁(とろろ・板麩) 米飯(150g)	蒸し豚おろしソース おひら草のしらす和え 洋梨のコンポート 味噌汁(えのき・油揚げ) 米飯(150g)	チキンカレー ツナサラダ 福神漬 スープ(アスパラ・コーン)	カラスカレイの照り焼き はんぺんのたらこ和え フルーツ(黄桃缶) 清汁(トロ・ナト) 米飯(150g)	鶏肉の唐揚げきのこソース カニカマサラダ フルーツ(パイナップル缶) 味噌汁(油揚げ・わかめ) 米飯(150g)
夕	やわらかおかき うす塩	桜もち	コーヒーロール	お楽しみアイス	青りんごゼリー	どらやき	抹茶ロール
夕	赤魚の煮付け ゆずみそ大根 フルーツ(バナナ) 米飯(150g)	鶏肉の味噌焼き はんぺんと小松菜のソテー 系こんにやくの白和え 米飯(150g)	たらの梅焼き 厚揚げとなすの味噌炒め おひら草とエビの塩昆布和え 米飯(150g)	揚げ豆腐 白菜としらすの塩煮 胡瓜の酢の物 おかかご飯(150g)	めばるの煮付け 小町麩チャンプル フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	鶏肉のクリームソースかけ 春雨と小松菜の中華炒め キャベツの高菜和え 米飯(150g)	鯖の味噌煮 金平ごぼう 白菜の浅漬け風 米飯(150g)
09日(日)							10日(月)
朝	ポテトサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳 人参ポタージュ クリームパン	かぶの旨煮 もやしとなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(おひら草・小町麩) 米飯(150g)	きざみ納豆和え さつま揚げの生姜炒め 牛乳 たいみそ 味噌汁(玉葱・インゲン) 米飯(150g)	冬瓜のそぼろあんかけ かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(麩・なめこ) 米飯(150g)	肉詰め稲荷 かまぼことブロッコリーのドレッシング和え 牛乳 うに風味ソース 味噌汁(菜の花・えのき) 米飯(150g)	海老団子の中華煮 もやしとブロッコリーのナムル 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(にら・油揚げ) 米飯(150g)	目玉焼き 白菜の高菜和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(おひら草・玉葱) 米飯(150g)
昼	鶏肉のピカタ 海老とブロッコリーの和風和え フルーツ(みかん) 味噌汁(冬瓜・キヌサヤ) 米飯(150g)	たらの山椒焼き 海藻サラダ りんごのコンポート 味噌汁(春菊・葱) 米飯(150g)	蒸し鶏胡麻ダレソース おひら草とエビの胡麻和え フルーツ(ぶどう缶) 清汁(ナト・小松菜) 米飯(150g)	野菜醤油ラーメン 春巻 杏仁豆腐	めばるの塩こうじ焼き 白菜のゆかり和え フルーツ(バナナ) 味噌汁(板麩・絹さや) 米飯(150g)	たらの粒マスタードソース キャベツとツナのオリーブオイル炒め フルーツ(マンゴー) 味噌汁(板麩・冬瓜) 米飯(150g)	麻婆豆腐丼 カニシューマイ りんごゼリー(V) スープ(エビ・インゲン) 米飯(150g)
夕	丸ぼうろ	レモンケーキ	やわらかおかき きなこ	抹茶パンケーキ	オレンジゼリー	人形焼	お楽しみパン
夕	鮭の味噌漬焼き 油揚げと切干大根の煮物 さつま芋サラダ 米飯(150g)	鶏肉のこってり煮 ソーセージとキャベツのソテー ブロッコリーとわかめのゴマドレ和え 米飯(150g)	ほっけの塩焼き ハバネロとしめじの塩煮 キャベツの高菜和え 五目御飯(150g)	からすかしの田楽焼き 炒り豆腐 フルーツ(黄桃缶) 米飯(150g)	チーズハンバーグ 大根とハムのコンソメ煮 トマトサラダ 米飯(150g)	豚肉じゃが 厚焼き卵 系こんにやくの白和え 米飯(150g)	鯖のみりん漬焼き 切り昆布とさつま揚げの煮物 フルーツ(パイナップル缶) 米飯(150g)
16日(日)							17日(月)
朝	オムレツ フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 ミネストローネ ロールパン	魚肉ソーセージと白菜のソテー おひら草のしらす和え 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(にら・わかめ) 米飯(150g)	さつま揚げの炒め物 かぶのなめたけ和え 牛乳 ふりかけ(かつお) 味噌汁(冬瓜・小松菜) 米飯(150g)	キャベツとハムのコンソメ煮 卵豆腐 牛乳 のり佃煮 味噌汁(えのき・麩) 米飯(150g)	金平ごぼう しらすおろし 牛乳 たいみそ 味噌汁(青梗菜・ねぎ) 米飯(150g)	焼き豆腐の煮物 笹かまと小松菜の和風和え 牛乳 ふりかけ(のりたま) 味噌汁(玉葱・わかめ) 米飯(150g)	海老団子と白菜のコンソメ煮 もやしのザーサイ和え 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・春菊) 米飯(150g)
昼	鶏肉の照り焼き 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ(バナナ) 清汁(菜の花・花麩) 米飯(150g)	カラスカレイの山椒焼き ブロッコリーとシメジのドレッシング和え りんごのコンポート 味噌汁(小松菜・ねぎ) 米飯(150g)	ほうとう風うどん 肉団子 いちごヨーグルト	鶏肉のハーフソースかけ コンソメサラダ フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・油揚げ) 米飯(150g)	鯖の味噌煮 わかめとおひら草の和え物 フルーツ(黄桃缶) 清汁(菜の花・花麩) 米飯(150g)	鮭のきのこクリームソースかけ チンゲン菜と白菜のおかか和え 洋梨のコンポート 味噌汁(板麩・キャベツ) 米飯(150g)	ポークカレーライス 福神漬 ツナサラダ コンソメスープ(玉葱・アスパラ) 米飯(150g)
夕	かすてら	バウムクーヘン	紅茶ケーキ	やわらかおかき 砂糖醤油	おはぎ<彼岸>	かぼちゃパナロア	ドーナツ
夕	鮭の味噌マヨ焼き つみれと玉葱の旨煮 かぶの浅漬け風 米飯(150g)	豚肉とトマトの卵炒め 冬瓜のかかあんかけ こまつなサラダ 米飯(150g)	カニクリームコロッケ 厚揚げとなすの炒め物 フルーツ(パイナップル缶) 米飯(150g)	たらの梅ソースかけ チンゲン菜と卵の炒め物 胡瓜としらすの和え物 鶏そぼろご飯(150g)	豆腐ハンバーグ 照焼きソース がんと含め煮 はんぺんのたらこ和え 米飯(150g)	鶏肉の塩こうじ焼き 卵の花炒め ブロッコリーとわかめのゴマドレ和え 米飯(150g)	カラスカレイの柚子胡椒焼き 冬瓜とつみれの中華煮 フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)
23日(日)							24日(月)
朝	マカロニサラダ フルーツ(パイナップル缶) 牛乳 クラムチャウダー りんごパン	ウインナーソテー とろろ芋 牛乳 ふりかけ(さけ) 味噌汁(チンゲン菜・花麩) 米飯(150g)	高野豆腐の煮物 しらすおろし 牛乳 たまご風味ソース 味噌汁(わかめ・菜の花) 米飯(150g)	きざみ納豆和え 大根としめじのおかか煮 牛乳 ゆずみそ 味噌汁(麩・キャベツ) 米飯(150g)	金平ごぼう もやしの高菜和え 牛乳 梅びしお 味噌汁(なめこ・小松菜) 米飯(150g)	さつま揚げの甘酢炒め かぶの浅漬け風 牛乳 ふりかけ(たらこ) 味噌汁(白玉麩・油揚げ) 米飯(150g)	厚焼き卵 キャベツの塩昆布和え 牛乳 たいみそ 味噌汁(玉葱・チンゲン菜) 米飯(150g)
昼	鶏肉の味噌焼き おひら草とエビのドレッシング和え フルーツ(バナナ) 清汁(麩・かまぼこ) 米飯(150g)	めばるの煮付け キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル缶) 味噌汁(なめこ・油揚げ) 米飯(150g)	ナポリタン<カラダにやさしい>のせ<愛知県> ツナサラダ マスカットゼリー スープ(小松菜・コーン)	鶏肉のあっさり煮 胡瓜の酢の物 フルーツミックス 清汁(トロ昆布・みつば) 米飯(150g)	ビビンバ風丼 エビギョーザ バナナゼリー(V) わかめスープ	揚げ出し豆腐野菜あんかけ おひら草と人参のごま和え 洋梨のコンポート 味噌汁(しめじ・キャベツ) 米飯(150g)	鯖の粒マスタード焼き 白菜と海老の和風炒め フルーツ(黄桃缶) 味噌汁(春菊・しいたけ) 米飯(150g)
夕	手作りプリン	たい焼き	お楽しみケーキ	やわらかおかき コンポタ	ようかんロール	ヨーグルトケーキ	黒蜜きなこパンケーキ
夕	たらのゴマドレソースかけ なすのそぼろあんかけ キャベツとわかめのマヨサラダ 米飯(150g)	豚肉の生姜焼き かぶとえび団子の煮物 胡瓜とわかめの酢の物 米飯(150g)	蒸し赤魚の香味ソースかけ じゃが芋と人参の塩煮 ひじきの白和え 米飯(150g)	鮭の和風ムニエル ビーフソテー はんぺんのたらこ和え おかかご飯(150g)	太刀魚の粒マスタード焼き キャベツとハバネロのバター炒め フルーツ(マンゴー) 米飯(150g)	豚肉のケチャップ炒め 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 春雨サラダ 米飯(150g)	蒸し鶏パンパンソース 小町麩チャンプル 蒲鉾とわかめのぬた和え 米飯(150g)
30日(日)							31日(月)
朝	ベーコンとキャベツのソテー フルーツ(ぶどう缶) 牛乳 コンソメスープ チョコパン	鶏団子とぶきの煮物 白菜の浅漬け風 牛乳 明太風味ソース 味噌汁(わかめ・春菊) 米飯(150g)					
昼	チキン南蛮 海藻サラダ フルーツ(バナナ) 味噌汁(キャベツ・トロ昆布) 米飯(150g)	焼き餃子 菜の花のザーサイ和え フルーツ(パイナップル缶) 中華スープ(コーン・インゲン) 米飯(150g)					
夕	いちごシュクレ	チョコパナロア					
夕	ブリの味噌焼き 春雨とにらの生姜炒め もやしのしその実和え 米飯(150g)	タラのソテー トマトソースかけ 炒り豆腐 ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 米飯(150g)					