

# 【3月】普通食献立表



高齢者向け配食サービス

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
3月1日	大豆とソーセージのトマト煮込み ハムとキャベツのマリーネ	タラときのこの蒸し煮(ポン酢かけ)	豚すき	3月1日	カニ風味酢の物 ピリ辛こんにゃく	牛とじ煮	太刀魚の照焼(40) 白菜の生姜和え 三角いなり れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンと竹輪の和え物
木		筍きんぴら 鶏ミンチとブキの炒め煮 コーンとツナのサラダ	ジャンボ餃子 雑じゃがバター もやしと小松菜のナムル	木		マッシュサラダ ホタテ入り五目煮 法蓮草とマグロフレークの和え物	
3月2日	ぜんまいと竹輪の煮物 スパゲティサラダ	鶏団子の豆乳煮 南瓜煮 野菜のカレー炒め 法蓮草のおひたし	カニ玉あんかけ オクラの胡麻和え 五目巾着の炊き合せ フルーツみつ豆	3月2日	五目煮豆 ブキのかか煮	いわしハンバーグ 味きゅうり じゃが芋ベーコン炒め マーボーナス 菜の花の和え物[2月~6月限定]	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜のおひたし ふんわり玉子のえびあんかけ 大根とツナのサラダ
金				金			
3月3日	山菜煮 白菜とさつま揚げの炒り菜	白身魚(ホキ)のもろみ焼き(45) ヤングコーンソテー 鶏大豆 海鮮しんじょの炊き合せ 柚子大根	冷しゃぶ風 キャベツのピリ辛漬け 野菜のクリーム煮 ひじきの梅和え	3月3日	白菜の辛子柚子和え オクラとコーンのおろし和え	チキンステーキ(レモン風味) シャトー人蔘 チンゲン菜ときのこのソテー 姫高野の炊き合せ 枝豆とカニカマの煮物	イカカツ ほうれん草の錦和え きんぴら さつま芋のケチャップ煮 かぼちゃソテー
土				土			
3月4日	大根のレモン酢和え きやら露風	ハンバーグデミグラスソース 人参マリネ 豆腐のあんかけ 田舎煮 小松菜の磯和え	サワラの幽庵焼き(45) 法蓮草の辛子和え 若芽としらすの酢の物 茄子と厚揚げの照り炒め ミモザサラダ(セバレート)	3月4日	ミニ豆腐サンド 糸コンのたらこ炒め	サワラの塩焼き(40) 青菜のピーナッツ和え 一夜漬(白菜・昆布) じゃが芋と鶏肉の炭火焼風炒め たたきごぼう	豚肉と舞茸の生姜焼き 切干とベーコンの煮物 中華炒め ひじきとさつま揚げの煮物
日				日			
3月5日	キャベツの胡麻酢和え 蓮根の土佐煮	えびカツ チンゲン菜のソテー 黒豆 豚汁風煮 さつま芋のバター炒め	豚肉とえのきのトマトソース炒め 中華風春雨サラダ がんものみぞれ煮 春菊のおひたし	3月5日	枝豆入り白和え ニラとあさりの玉子とじ	ごぼう入り鶏団子煮 インゲン 大根菜とじゃこの炒り煮 野菜の甘酢炒め マカロニソテー	白身魚(シルバー)のトマト煮(45) ベントブルサラダ 茄子の味噌炒め 小松菜と厚揚げのピリ辛炒め さつま芋と切昆布の煮物
月				月			
3月6日	竹輪と昆布の炒り煮 ナスの浸し	チキンオムレツ そら豆ソテー 法蓮草のナムル おでん風煮物 焼きそば	アジの梅煮(50) キャベツの塩炒め 小松菜の煮浸し じゃが芋の旨煮 ミニ焼売	3月6日	パンパンジーサラダ 白菜の煮浸し	カレイのみぞれ煮(45) 花人蔘 四色豆腐 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜と干しエビの塩炒め	鶏むね肉とじゃが芋のバジルソテー 三色炒め煮 カレービーフン炒め オクラのかか和え
火				火			
3月7日	豆腐まんじゅう(南瓜) 里芋の含め煮	鮭のバター醤油風味(50) 梅ごぼう 大根の鶏そぼろあんかけ 三色つみれの炊き合わせ 中華わかめ和え	チャプチェ チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツとウィンナーのカレー炒め 豆サラダ	3月7日	インゲンの胡麻和え キャベツのバジルソテー	牛肉と法蓮草の炒め物 ひじきとハムの酢の物 味噌田菜(里芋・焼き豆腐) ツナのあっさり煮	アジの南蛮漬(60) 大根のあんかけ 肉じゃが 金時煮豆
水				水			

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	朝食
3月	フキの煮物	アカウオの磯辺焼き(45)	鶏の唐揚げ	3月	大根のえびあんかけ	牛肉とインゲンの炒め物	サケのチャンチャン焼き(60)	3月	若芽の明太子和え	白身魚フライ	豚のマヨネーズ炒め
1月	炒り豆腐	つぼ漬け	塩枝豆	月	うぐいす豆			月	厚揚げ煮	ヤングコーンソテー	
5日		小松菜ともやしナムル	ピーマンと竹の子の炒め物	2日		法蓮草のおひたし	レンコンのじゃこ煮	2日		さつま芋のバター炒め	土佐酢和え
木		豚肉と大根の煮物	中華うま煮炒め	2日		ナスのおろし煮	じゃが芋のコンソメ煮	9日		糸コンと鶏肉の煮物	キャベツとハムの玉子炒め
		切昆布煮	スパゲティイタリアン	日		昆布の佃煮	きのこソテー	木		小松菜の炒り菜	フキの煮物
3月	白菜の柚子香和え	親子丼	海鮮チリ炒め	3月	和風スパゲティー	グラタンカツ	鶏肉のチリソース炒め	3月	柚子大根	牛肉と根菜の煮物	アカウオの甘酢あんかけ
1月	ナスの揚煮			月	ヘルシーチンジャオ	かぼちゃソテー		月	ジャンボ餃子		
6日		菜の花の胡麻和え(2月~6月限定)	なめこ山菜和え	2日		大豆とソーセージのトマト煮込み	しろ菜の和え物	3日		ゴマドレサラダ(セバレート)	切昆布煮
日		南瓜サラダ	蓮根と里芋のおかか煮	3日		彩りんじの炊き合せ(めんこ)(11月~3月)	野菜ソテー	0日		里芋ときのこのバターコンソメ炒め	豚肉入り五目きんぴら
金			チンゲン菜と揚げの炒り菜	金		小松菜の柚子和え	三杯酢和え	金		チンゲン菜とカニカマの和え物	マカロニサラダ
3月	さつま芋の甘煮	白身魚(ホキ)の蒲焼き(45)	牛肉の味噌生薑煮	3月	マーボー竹輪	韓国風焼肉炒め	アジの生姜煮(50)	3月	高野の含め煮	サワラの磯辺焼き(45)	味噌つくね
1月	豆腐のカニ風あんかけ	味もやし		月	豆腐の和風煮		花人参	月	ナスのトマトソース	大根煮	山菜煮
7日		肉詰めいたけ	コーンとツナのサラダ	2日		柚子ドレサラダ(セバレート)	ツナの玉子とじ	3日		法蓮草の辛子和え	信田巻
日		筑前煮	じゃが芋の鳴門煮	4日		さつま芋の彩り煮	ひじきと挽肉の炒め物	1日		昆布と豚肉の煮物	野菜の山椒風味炒め
土		法蓮草のしそひじき和え	小松菜の錦和え	土		オクラの梅和え	チンゲン菜の胡麻和え	土		たたきごぼう	南瓜とハムのサラダ
3月	南瓜煮	中華オムレツ	黒メバルの煮付け(45)	3月	白菜のレモン酢和え	太刀魚のバジル焼き(45)	鶏肉のすき煮				
1月	五目きんぴら	パセリ手	フキの青煮	2月	ミニがんも	コールスローサラダ					
8日		青菜のしらす和え	マーボー春雨	5日		大焼売	フルーツみつ豆(寒天入り)				
日		豚肉のグリーンソテー	海老団子の炊き合せ	日		豚肉とタケノコの炒め煮	里芋の中華煮(リニューアル)				
		りんごシロップ漬け	一夜漬け(キャベツ・人参)	日		法蓮草のナムル	小松菜の磯和え				
3月	ポイルドウィンナー	ホッケの山賊焼き(45)	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	3月	若芽としらすの酢の物	豚チリ鍋風	海鮮八宝菜				
1月	コンニャクの中華和え	人参煮(銀杏)	野菜の塩炒め	月	野菜の塩炒め						
9日		麩とえのきのさっと煮	菊きんぴら	2日		ニラ玉あんかけ	ぜんまいと竹輪の煮物				
日		ナスの挽肉炒め	けんちん煮	6日		南瓜のそぼろ煮	さつま芋とレーズンの煮物				
月		法蓮草のバターソテー	ポテトサラダ	月		春雨とハムのソテー	枝豆のおかか和え				
3月	中華ドレサラダ	牛肉のオイスター炒め	サバのトマト煮	3月	れんこんの生姜炒め	タラのきのこあんかけ	ジューシーハンバーグ				
1月	切昆布と竹の子の煮物	切干大根煮	菜の花のかか和え(2月~6月限定)	2月	ナスの漬し		ベジタブルサラダ				
2日		煮合せ(南瓜・椎茸)	ごぼうと蓮根の甘酢和え	7日		キャベツの沢庵和え	法蓮草と油揚げの煮物				
日		ツナとキャベツの炒め物	豚じゃが	2日		鮭じゃが	鶏肉と野菜のトマトソース煮				
火			豆腐の柚子あんかけ	日		昆布豆	大根とカニカマの胡麻酢和え				
3月	鶏大豆	サワラの甘酢あんかけ(60)	豚肉のにんにく醤油焼き	3月	豆腐巾着	ハヤシライス	ブリの生姜煮				
2月	ごぼうとベーコンのソテー	野菜のピーナッツ和え	さつま揚げの味噌炒め	2月	五目ひじき	ミモザサラダ(セバレート)	アスパラソテー				
1日		里芋のそぼろ煮	大根炊き	8日		福神漬け	二色和え				
日		シーザーサラダ(セバレート)	小松菜の辛子和え	日			大根のうま煮				
水				水			蓮根きんぴら				

