

【3月】普通食献立表



	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
3月1日	海鮮ビーフン炒め ビーンズサラダ オクラの梅和え	豚肉とナスの味噌炒め キャベツとツナのレモン和え チーズオムレツ 四色なます	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き ジャガ芋のスパイス蒸し 茄子と厚揚げの照り炒め もやしとザーサイ炒め	3月8日	マグロの照り焼きハンバーグ 野菜のトマト炒め 蒸し鶏と大根の甘酢サラダ	豚肉の甘辛炒め インゲンのピーナッツ和え あさりと玉葱のんにく醤油 キャベツと挽肉の玉子炒め	海鮮チリソース炒め チンゲン菜の蒸し ソーセージのポトフ風 りんごのコンポート
3月2日	豚肉の中華風どり辛炒め 白菜の炒め漬け ぶいす豆	自身魚のハンバーグ(豆乳仕立て) 塩枝豆 ズッキーニとアスパラのソテー じゃが芋と椎茸の煮物 春雨の酢の物	豚の生姜焼き 豆腐の柚子あんかけ 小松菜と牛肉の炒め物 ハムとキャベツのマリネ	3月9日	豚ちり鍋風 牛蒡と竹輪の柳川風 ほうれん草のおかか和え	韓国風焼肉炒め イタリアン野菜とマカロニのサラダ 味噌田菜 きのこのおひたし	豚肉と野菜のおろしポン酢 南瓜のそぼろ煮 鶏豆腐 ワカメの胡麻マヨ和え
3月3日	豚バラ肉と根菜の味噌煮 五目野菜の甘酢和え りぼんバスタのトマトソテー	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き はんぺんと春野菜の田舎煮(2月-5月限定) あさりとじゃが芋のどり辛醤油仕立て 枝豆とカニカマの煮物	牛肉ときこの柚子風味炒め 海老ポテトサラダ 豆腐のチャンプルー きんぴらごぼう	3月10日	肉豆腐 青菜炒め ひじきとじゃが芋の煮物	鶏唐揚げのチリソース掛け 茹でブロッコリー 油揚げの玉子炒め 野菜炒め 蓮根の胡麻和え	和風ロールキャベツ シュルマカロニ 大根の煮物洋風仕立て 鶏ひき肉のチャプチェ コーンと玉葱のおかか炒め
3月4日	チリソースミートボール 牛蒡の胡麻和え ピーマンとナスの炒め物	豚肉とピーマンのペッパー炒め じゃが芋の梅おかか 彩り炒り豆腐 ほうれん草のベーコン和え	えび入りカツ きのこのバター醤油炒め ゴマドレサラダ 南瓜のほっこり煮 青菜のおろし和え	3月11日	豚肉と彩り野菜の柚子風味 ハンブケンサラダ 竹輪と昆布の炒り煮	シイラの煮付け 白菜の中華マリネ 竹の子のどり辛炒め 高野豆腐のがめ煮 オクラのおかか和え	ホイコーロー 油揚げとこんにゃくの白和え 野菜のごま味噌煮 小松菜の菜種和え
3月5日	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 マカロニのクリーム煮 三色豆(白・緑・赤)	赤魚の味噌煮 茹でインゲン ナスのトマトソース 肉野菜炒め こんにゃくきんぴら	煮込みハンバーグ ヤングコーンソテー エノキ茸の蒸し 野菜のバジル炒め 土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	3月12日	牛肉入り野菜の甘辛煮 小松菜とザーサイの炒め物 キャベツと油揚げの煮浸し	豚肉のジンギスカン風 南瓜のいとこ煮 炒り鶏 茄子の胡麻みぞれ和え	自身魚の甘酢あん インゲンの利休和え こんにゃくと菜の花のぬた和え(2月-5月限定) ラクトゥイユ グラモサラダ
3月6日	バサの煮付け すき昆布煮 中華風春雨サラダ	鶏肉ときこのトマト煮 ミモザサラダ 豆腐の和風煮 じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	白菜と豚肉のうま煮 山芋のガーリック風味 オクラソーセージ大豆ソテー しっとり卵の花	3月13日	サバの味噌煮 サワー漬け ほうれん草のナムル	あじフライ ブロッコリーソテー 切干ゆず風味 鶏挽き肉と大豆の含め煮 ピーマンと竹の子の炒め物	チキンステーキ(トマトソース) ワカメの青ジソサラダ 白菜の鰯和え 野菜の味噌炒め 三色炒め煮
3月7日	青椒肉絲 小松菜のおかか和え ミックスビーンズ	豚肉とエリンギのバター醤油焼き 南瓜煮 洋風けんちん煮 ふきの二杯酢	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風 カニ風味サラダ 筍と玉子の中華風炒め 青物の昆布み	3月14日	鶏のスパイス炒め お豆の甘煮 きんぴら蓮根	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め ベーコンとたまごサラダ がんもの含め煮 豆腐の煮やっこ	いわし入り団子の柚子あんかけ 昆布のごま風味 オクラとコーンのおろし和え ニラと豚肉の味噌炒め 小松菜の鰯和え

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
3	チキン南蛮	牛肉とインゲンの炒め物	シーフードカレー	3	チキンステーキ(醤油ソース)	チリソースミートボール	青椒肉絲	3	ビーフン炒め	アジの梅煮	豚キムチ鍋風
月	高野豆腐と牛蒡の中華風			月	山芋のガーリック風味	茹でインゲン		月	ワカメの胡麻マヨ和え	ひじき煮	
1	三色酢味噌和え	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮	2	ワカメの土佐酢和え	カニ風味サラダ	鶏と覆のさっと煮	2	オクラのおかか和え	白菜の生葉和え	チンゲン菜の煮浸し
5		チャーシュー野菜炒め		2		ずき焼き風煮	中華風鶏さんびら	9		豆腐のチャンプルー	南瓜のほっこり煮
日		チンゲン菜のツナ和え	浅炊ふき	日		竹輪と野菜の胡麻よこし	小松菜と玉葱のツナ和え	日		ピーマンと竹の子の炒め物	切干大根とひじきの旨煮
金				金				金			
3	イカのトマトパジル煮	鶏の柚子胡椒焼き	牛しぐれ煮	3	豚さんびら	豚肉と青菜のたまご炒め	サワラの醤油幽庵煮	3	チキンステーキ(おろしポン酢)	サバの甘酢あん風	菊と鶏肉のクリーム煮
月	枝豆のおかか和え	コーンとアスパラの塩バター		月	枝豆の白和え		しば漬	月	じゃが芋のおかか煮	ベジタブルソテー	
1	白菜の柚子和え	大学芋	シューマイ	2	えのきのおろし和え	ツナのあっさり煮	ほうれん草とタゴのにんにく(和え)	3	牛蒡の中華マリネ	ハムとキャベツのマリネ	芋餡かけ
6		あさりとほうれん草の玉子どじ	中華うま煮炒め	3		和風カレー煮	鶏ゴボウ	0		豚肉とこんにゃく炒め	おでん風煮物
日		三色彩り漬け(大根・野沢菜・人参)	和風川ぼんパスタ	日		中華風もやし炒め	さつま芋のバター炒め	日		オクラと昆布のたぐあんちらし	小松菜の胡麻和え
土				土				土			
3	マグロハンバーグ生葉あん	赤魚の生葉煮	豚肉のマヨネーズ風炒め	3	豚肉と玉葱の味噌炒め	海老としめじの玉子どじ(井)	男爵和風酢豚	3	豚肉とゴボウの生葉煮	牛肉のトマト煮	八宝菜
月	きくらげの酢の物	インゲンソテー		月	五目ひじき			月	ニンニクの芽とこんにゃくの味噌炒め		
1	インゲンと若鶏の海苔和え	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	じゃがバター	2	蓮根の糖和え	青菜のナムル	大根とカニカマの煮物	3	さつま芋の彩煮	大豆五目煮	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ
7		はんぺんと野菜の田舎煮	海鮮ビーフン炒め	4			厚揚げの五目あんかけ	1		ミモザ風はんぺん温サラダ	豆腐と春雨の旨煮
日		キャベツのコールスローサラダ	切干大根と小松菜の煮物	日		大根さくら漬	ワカメのたらこ和え	日		きのこのおひたし	ワカメの酢の物
日				日				日			
3	豆腐の挽肉包み	鶏肉とナッツのチリソース	いか入りカツ	3	エビと青梗菜の塩あん	煮込みハンバーグ(トマト)	メバルの油庵煮				
月	大根和風麻婆		ほうれん草の柚子和え	月	チリ豆腐	三色和え	もやしのナムル				
8	コンニャクの中華和え	さんびらごぼう	コーンとツナのサラダ	2	ぶらぶら大根	ミックスビーンズ	キャベツのごま酢和え				
日		カレー風味ソテー	茄子とオクラのトマトソース煮	5		あさりとしゃが芋のクリーム煮	根菜のカボナーダ風				
月		青菜ときのこのオーリーブ蒸し	さつま揚げの味噌炒め	日		ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し				
月				月							
3	豚肉とキャベツのにんにく味噌炒め	豚すき	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	3	鶏肉とじゃが芋の甘辛煮	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め				
月	ワカメのゴマ風味炒め		ブロッコリーと人参のソテー	月	豚とアサリの煮物	ほうれん草の辛子和え	カリフラワーのレモンマリネ				
1	甘辛大根とこんにゃくの炒め煮	シェルマカロニサラダ	小松菜の辛子和え	2	青菜の磯辺和え	インゲンのピーナッツ和え	鶏団子の炊き合わせ				
8		さつま芋の蒸しめ	マーボー豆腐	6		けんちん煮	ソナとキャベツの炒め物				
日		ほうれん草の磯辺和え	南瓜サラダ	日		川ぼんパスタのペペロン風					
火				火							
3	鶏肉の甘酢あんかけ	トマトオムレツ	ブルコギ	3	豆腐と豚肉の中華炒め	ハッシュドビーフ	鶏肉とキャベツの味噌炒め				
月	豚とアスパラの温サラダ	牛蒡の当座煮		月	牛蒡とベーコンのソテー						
2	二色和え	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	2	ずき昆布煮	濃厚ポテトサラダ	切干大根煮				
0		ナスとイタリアン野菜の塩炒め	肉じゃが	7		イカと大根の炒め煮	海老の和風玉子どじ				
日		チンゲン菜のソテー	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	日		チンゲン菜ともやしのナムル	コーンと玉葱のおかか炒め				
水				水							
3	ポークマト煮	イカとブロッコリーのレモン炒め	若鶏の利休焼き	3	豚肉とピーマンのペッパー炒め	ロールキャベツ クリームソース	豚肉と筍のネギ塩炒め				
月	マカロニマリネサラダ	かぶのえびら煮	キャベツのおかか和え	月	蓮根の土佐煮	茹でブロッコリー					
2	大根の甘酢漬	親子煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	2	大根とウインナーのレモン和え	エビキ草の煮浸し	マカロニのペペロン風				
1		ほうれん草のピーナッツ和え	親子煮	8		味噌田菜	きのこの炒り豆腐				
日			コーン春雨サラダ	日		さつま芋サラダ	ワカメとカニカマのゴマ風味				
木				木							

