

献立予定表

2021年 3月

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水) ひな祭り	4日 (木)	5日 (金)	6日 (土)
ご飯	ご飯	五目ちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯
白身魚フライ	ハンバーグトマトソース	豆腐のふんわり焼	赤魚西京焼	クリームシチュー	中華風うま煮
竹の子シュウマイ	えび団子、チンゲン菜煮	花しんじょうと野菜の煮物	黒はんぺんフライ	白はんぺんとチンゲン菜煮	かぼちゃ煮
フルーツなます	マカロニサラダ	ひじき白和え	玉子サラダ	糸こん、しめじ炒り煮	きんぴらごぼう
山芋梅あえ	しらすの酢物	うぐいす豆	ほうれん草ごまあえ	きゅうり、わかめ酢物	ひじき煮
なめこ、わかめ味噌汁	赤だし(豆腐、わかめ)	花魁の吸物	豆腐の味噌汁	キャベツのスープ	えのきの味噌汁
西洋ナシ	オレンジ	ひな祭りゼリー	ぶどう	黄桃	キウイフルーツ
561kcal, 塩分 2.6g	534kcal, 塩分 3.1g	520kcal, 塩分 2.7g	567kcal, 塩分 3.0g	542kcal, 塩分 2.8g	474kcal, 塩分 2.8g
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日(金)	13日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
さわら照焼	さばみそ煮	親子煮	オムレツ トマトソース	鮭 塩 焼	鶏肉唐揚甘酢あんかけ
いんげん玉子炒め	じゃがいもそぼろ煮	ミニコロッケ	ささみとにんじんわさび風味	キャベツカレー炒め	豆腐しんじょ煮
切干し煮	たけのこ土佐煮	大根金平	わらび煮	白菜、油揚げ煮	きゅうり梅みそあえ
チンゲン菜わさびあえ	菜の花おひたし	ほうれん草おかかあえ	キャベツ、カニ、コーンサラダ	いんげんごまあえ	ポテトサラダ
キャベツの味噌汁	豆腐の味噌汁	なめこの味噌汁	大根の味噌汁	里芋の味噌汁	しめじの味噌汁
パイナップル	デザートアロエ	黄桃	キウイフルーツ	ぶどう	白桃
538kcal, 塩分 3.0g	550kcal, 塩分 3.0g	594kcal, 塩分 3.1g	497kcal, 塩分 2.7g	514kcal, 塩分 2.5g	555kcal, 塩分 3.5g
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)	20日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
エビチリ豆腐	ビーフシチュー	黄金カレー煮つけ	揚げ出し豆腐 野菜あんかけ	チキン照焼	あじ蒲焼
冬瓜ピースくず煮	シーフードサラダ	筑前煮	大根肉みそかけ	かぼちゃいところ煮	山芋短冊揚げ
キャベツ、カニ甘酢あえ	大根煮	ブロッコリーサラダ	カリフラワー甘酢	かに風味シュウマイ	小松菜からしあえ
春菊わさびあえ	ほうれん草青じそあえ	うの花炒り煮	チンゲン菜煮びたし	菜の花ゆずあえ	白菜、カニ酢物
もやしの味噌汁	豆腐の味噌汁	里芋の味噌汁	キャベツの味噌汁	えのきの味噌汁	なめこの味噌汁
杏仁豆腐	みかん缶	キウイフルーツ	西洋ナシ	黄桃	ぶどう
517kcal, 塩分 3.6g	464kcal, 塩分 2.7g	552kcal, 塩分 2.3g	498kcal, 塩分 2.1g	552kcal, 塩分 2.4g	509kcal, 塩分 2.7g

22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)	27日 (土)
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
かぼちゃコロッケ	ぶり山椒焼	豚肉甘辛炒め	さんま生姜煮	鶏肉クリーム煮	肉団子みそ煮
玉子しんじょう、大根煮	肉じゃが	シーフードマリネ	根菜煮	揚げ半、大根煮	切干しとツナ炒め
小松菜、油揚げ煮	エビ、ブロッコリーサラダ	白菜、ちくわ煮	ほうれん草、コーンソテー	長芋めんたいあえ	菜の花青じそあえ
キャベツ、大葉甘酢あえ	小松菜わさびあえ	きゅうり金山寺あえ	ポテトサラダ	玉子焼	細切り昆布煮
白菜の味噌汁	赤だし(なめこ、わかめ)	キャベツの味噌汁	コンソメスープ	豆腐の味噌汁	しめじの吸物
りんご缶	りんご缶	杏仁豆腐	パイナップル	ぶどう	みかん缶
550kcal, 塩分 2.8g	537kcal, 塩分 2.6g	473kcal, 塩分 2.4g	580kcal, 塩分 2.9g	511kcal, 塩分 3.3g	522kcal, 塩分 3.2g
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)			
ご飯	ご飯	ご飯			
エビフリッターマヨソース	メンチカツ	牛肉おろし煮			
京がんと白菜煮	高野豆腐炊合せ	豆腐かにあんかけ			
おくらわさびあえ	きゅうり、わかめ酢物	細切り昆布煮			
里芋田楽	春菊からしあえ	金時豆			
白菜の味噌汁	えのきの味噌汁	キャベツの味噌汁			
キウイフルーツ	デザートアロエ	オレンジ			
554kcal, 塩分 2.9g	506kcal, 塩分 2.5 g	559kcal, 塩分 3.1g			

* メニューが変わることがありましたら、ご了承の程、よろしくお願い致します。