

3月献立表

ショート(A)

	令和7年03月01日(土)	令和7年03月02日(日)	令和7年03月03日(月)	令和7年03月04日(火)	令和7年03月05日(水)	令和7年03月06日(木)	令和7年03月07日(金)	
朝	御飯(160) がんもの煮物 しろなのごま風味和え みそ汁(玉葱・かぶ菜) ジョア	御飯(160) ソーセージとカリフラワーのコンソメ煮 人参サラダ みそ汁(大根・若布) ヨーグルト	御飯(160) なすのそぼろ煮 畑菜の和え物 みそ汁(かぶ・大根の菜) 牛乳	御飯(160) さつま揚げとピーマンの炒め煮 オクラサラダ みそ汁(鮫・うまい菜) 乳酸菌飲料	御飯(160) 卵とじ 小松菜のお浸し みそ汁(油揚げ・小松菜) 牛乳	御飯(160) 黒糖ロール チビソース ほうれん草のおかかマヨ和え クリームポタージュ ジョア	御飯(160) ほうれん草のからしマヨ和え クリームポタージュ ジョア	御飯(160) 野菜炒め うまい菜のわさび和え みそ汁(玉葱・小松菜) 牛乳
昼	御飯(160) チキンステーキ バター醤油ソース) 付)アロコリー じゃが芋のソテー 青りんごゼリー コンソメスープ(白菜・若布)	御飯(160) パサの七味焼き 付)いんげん チキンボールの煮物 フルーツ缶(みかん) お吸物(チンゲン菜・えのき)	御飯(160) 春のちらし寿司 青梗菜とハム炒め ぶどうゼリー お吸物(小花鮓・ねぎ)	御飯(160) さばの塩麹焼き 付)玉葱 ちくわとごぼうの甘辛炒め ピーチムース かきたま汁	御飯(160) 豚肉のオスター炒め 菜の花のからしマヨ和え フルーツ缶(ケテル) 中華スープ(玉葱・若布) お吸い物(まき鮓・大根菜)	御飯(160) 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 小松菜とさつま揚げソー チヨコババロア	御飯(160) 牛肉の南蛮煮 なすの煮びたし フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・葱)	
おやつ	アイスロール(パニラ)	ドーナツ	めびなまんじゅう	ハムケーキ	どら焼き(抹茶)	ハンケーキ(きなこ)	炭酸饅頭	
夕	御飯(160) ぶりの照り煮 冬瓜の旨煮 小松菜のゆずマヨ和え	御飯(160) スペイン風オムレツ トマトソース) 付)ブロッコリー キャベツのコンソメ煮 春雨サラダ	御飯(160) 鶏肉のたらこマヨ焼き 付)アロコリー 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ	御飯(160) 鶏肉のハチツタスタード焼き 付)スナップエンドウ・人参 菜の花のソテー さつま芋サラダ	御飯(160) たらのアケハツツア アケハツツア きんぴらこんにやく アロコリーの和え物	御飯(160) 海老と厚揚げのうま塩煮 里芋のごま煮 ほうれん草のサラダ	御飯(160) 麻婆春雨 かにしゅうまい ひじきと大豆のマリネ	
朝	御飯(160) 厚揚げの治部煮 ほうれん草の磯和え みそ汁(大根・まき鮓) 乳酸菌飲料	御飯(160) チキンボールの甘酢あん 甘酢あん 付)いんげん ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(豆腐・大根菜) 牛乳	御飯(160) ベーコンとかぶのコンソメ煮 小松菜のお浸し みそ汁(かぶ菜・油揚げ) ジョア	御飯(160) 豆腐のそぼろがけ 菜の花のかり和え みそ汁(まき鮓・畑菜) 牛乳	御飯(160) 高野たまご巻き 菜の花のからしマヨ和え みそ汁(もやし・絹さや) 乳酸菌飲料	御飯(160) レーズンブレッド スクランブルエッグ ケチャップ) 白菜のツケ和え コンソメスープ(玉葱・コーン) 牛乳	御飯(160) 野菜つみれの含め煮 キャベツのごまドレッシング和え みそ汁(しめじ・かぶ菜) ジョア	
昼	御飯(160) サーモファイ タルタルソース) 付)甘煮人参・コーン ナポリタン マスオトゼリー コンソメスープ(畑菜・春菊)	御飯(160) メルルーサの香味蒸し 切干大根の炒め煮 パニラハバロア みそ汁(鮫・青梗菜)	肉うどん 具) なすとピーマンの甘辛炒め ほうれん草のかにかま和え オレンジゼリー	カレーライス コールスローサラダ 香の物(福神漬) 苺ムース	御飯(160) よだれ鶏 たれ) 付)ピーマン 南瓜のツケ煮 苺ゼリー みそ汁(玉葱・白葱)	御飯(160) 豚肉のりんごソース炒め りんごソース) 付)アロコリー ポトサラダ フルーツ缶(バナナ) お吸物(小松菜・鮓)	御飯(160) ハンバーグ ホワイトソース) 付)甘煮人参・コーン ジャーマンポテト フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ(チンゲン・しめじ)	
おやつ	チョコレート饅頭	味噌饅頭	カスタードケーキ	きみしぐれ	☆さつまいも蒸しパン	おかき(きな粉)	☆チョコ蒸しパン	
夕	御飯(160) つくねバーグ 生姜あん) 付)オクラ かぶのくず煮 ナムル	御飯(160) 豚肉のみそ葱炒め みそ葱ソース) 付)スナップエンドウ さつま芋のレモン煮 白菜のあおさし和え	御飯(160) 赤魚の柚子こしょう焼き 付)スナップエンドウ 人参しりしり ほうれん草のごま和え	御飯(160) 豚肉のホリタ風炒め さつま揚げと昆布の煮物 若布と胡瓜の酢の物	御飯(160) あじの漬け焼き 付)オクラ 豚肉と小松菜の炒め物 なすの和え物	御飯(160) さげのバター醤油焼き 付)スナップエンドウ れんこんきんぴら もやしの酢味噌和え	御飯(160) 五目卵焼き 和風あん) 冬瓜の土佐煮 きやらぶき	
朝	御飯(160) なすの含め煮 ブロッコリーサラダ みそ汁(若布・玉葱) 牛乳	御飯(160) 野菜炒め 青梗菜の和え物 みそ汁(豆腐・若布) 乳酸菌飲料	御飯(160) 冬瓜のかに煮 春菊のからし和え みそ汁(えのき・長葱) 牛乳	御飯(160) なすのそぼろ炒め 大根の和え物 みそ汁(まき鮓・しろな) ジョア	御飯(160) 白菜とちくわの煮びたし しろなの磯和え みそ汁(玉葱・鮓) 牛乳	御飯(160) バターロール メイプルジャム オムレツ) ケチャップ) 菜の花のサラダ コーンスープ ヨーグルト	御飯(160) がんもの含め煮 小松菜のサラダ みそ汁(かぼちゃ・葱) 牛乳	
昼	炊き込みご飯 銀鱈の西京焼き 付)いんげん・人参 大根のそぼろ煮 抹茶ゼリー お吸い物(はんぺん・葱)	御飯(160) 牛肉の中華味噌煮 ビーフンのオスター炒め フルーツ缶(みかん) 中華スープ(春雨・長葱)	御飯(160) お好み焼き風たまご焼き ソース) 里芋の煮ころろがし チヨコババロア お吸物(大根・大根菜)	御飯(160) 鶏肉の南蛮煮 付)スナップエンドウ オニオン炒め フルーツ缶(白桃) かきたま汁	御飯(160) 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 杏仁ムース 中華スープ(春雨・コーン)	御飯(160) ぶりの幽庵焼き 【温】付)オクラ たけのこ大根の煮物 みそ汁(うまい菜・絹さや)	御飯(160) 鮓と大葉のちらし寿司 筑前煮 ぶどうゼリー お吸い物(小花鮓・大根菜)	
おやつ	和のハンケーキ(抹茶)	黒糖饅頭	☆りんご入り蒸しパン	セレクト	どら焼き(こしあん)	おはぎ	ドームケーキ(チョコ)	
夕	御飯(160) 豆腐野菜ハンバーグ 付)菜の花 あさりの和風ハスタ 白菜の和え物	御飯(160) ツナじゃがが 鮓の卵とじ しろなのサラダ	御飯(160) たらのねぎみそマヨ焼き 付)なす・ピーマン 牛肉と糸こんにやくの煮物 キャロットラペ	御飯(160) 中華どうふ 大学芋 きゅうりの酢の物	御飯(160) さばの甘酢あん 甘酢あん) 付)白菜 豚肉とごぼうの味噌炒め さつま芋サラダ	御飯(160) 松風焼き 付)白菜 ナポリタン コールスローサラダ	御飯(160) 豚肉のごまだれ炒め 付)ピーマン・人参 エビしゅうまい 菜の花のおかか和え	
朝	御飯(160) 肉団子の煮物 春雨サラダ みそ汁(里芋・若布) 乳酸菌飲料	御飯(160) カリフラワーとハムのソテー しろなのわさび和え みそ汁(玉葱・長葱) ヨーグルト	御飯(160) だし巻き卵 アロコリーサラダ みそ汁(さつま芋・葱) ジョア	御飯(160) 野菜炒め しろなのなめたけ和え みそ汁(鮓・かぶ菜) ヨーグルト	御飯(160) 大豆のトマト煮 かぶのごま風味和え みそ汁(小松菜・さつま揚げ) 牛乳	御飯(160) 黒糖ロール とりつくね タマネギサラダ ハンパキンクスープ 乳酸菌飲料	御飯(160) がんもの煮物 小松菜のお浸し みそ汁(しめじ・油揚げ) ジョア	
昼	御飯(160) 赤魚のみりん焼き 付)オクラ 厚揚げとふきのくず煮 りんごムース 豚汁	御飯(160) 油淋鶏 たれ) 付)玉葱 さつま芋の中華煮 フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(青梗菜・若布)	御飯(160) 牛肉と春雨の五目炒め ごぼうの甘辛煮 パインゼリー お吸い物(まき鮓・大根菜)	御飯(160) ハンバーグフリヤキソースかけ フリヤキソース) 付)カリフラワー・コーン 南瓜のフレイク煮 苺ゼリー みそ汁(春菊・人参)	御飯(160) きつねそば 具) エビ焼売 マカロニサラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯(160) 豚肉のガーリックバター炒め しらすと青梗菜の煮浸し オレンジゼリー みそ汁(小松菜・人参)	御飯(160) 鮓のちゃんちゃん焼き 野菜あん) さつま揚げと冬瓜の煮物 バナナムース お吸い物(とろろ・大根菜)	
おやつ	かすてら饅頭	吹雪饅頭	☆かぼちゃ蒸しパン	ドームケーキ(カスタード)	アイスロール(いちご)	レモンケーキ	毒モンブラン	
夕	御飯(160) オムレツのミートソースかけ ミートソース) かぶのコンソメ煮 マリネ(サラダ豆)	御飯(160) えびと豆腐の和風煮 なすの味噌田楽 大根サラダ	御飯(160) ほきの焼き浸し 付)オクラ 豚肉といんげんの炒め物 二色和え	御飯(160) あじの南部焼き 付)いんげん 切干大根の炒め煮 ほうれん草の卵の花和え	御飯(160) 豚肉の香味炒め かぶのそぼろあん 白菜の塩昆布和え	御飯(160) シーフード玉子焼き 付)カリフラワー れんこんの薄くず煮 春菊のごまサラダ	御飯(160) 豆腐ステーキのそぼろあんかけ そぼろあん) 海鮮炒め オクラのホン酢和え	
朝	御飯(160) 大豆の煮物 ほうれん草の和え物 みそ汁(鮓・葱) 牛乳	御飯(160) 焼ビーフン 春菊のごまよごし みそ汁(里芋・うまい菜) ヨーグルト	御飯(160) 炒り豆腐 白菜の生姜和え みそ汁(冬瓜・まき鮓) 牛乳					
昼	御飯(160) 鶏肉のけんちゃん焼き 付)ほうれん草 ちくわの炒め煮 フルーツ缶(白桃) みそ汁(白菜・かぶ菜)	御飯(160) 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ ジャーマンポテト パニラハバロア お吸物(玉葱・若布)	御飯(160) ぶりの照り焼き 付)オクラ なすの炒め物 ピーチゼリー あさり汁					
おやつ	ようかん(こしあん)	酒饅頭	マドレーヌ					
夕	御飯(160) えびかつのチリソース チリソース) 豚肉と大根の炒め物 ハンパキンサラダ	御飯(160) 和風卵焼き 付)大根おろし 付)スナップエンドウ 鶏レバー煮込み 畑菜の中華サラダ	御飯(160) 豚肉のんにく醤油炒め 青梗菜の煮浸し カリフラワーの磯和え					