

3月の予定献立表

やよいほうむ

							令和7年3月1日(土)	令和7年3月2日(日)
朝	昼						御飯 厚揚げと白ネギの卵とじ 人参とコンニャクの甘酢金平 牛乳	パン 洋風スクランブルとウインナーセット 小松菜とコーンのお浸し 牛乳
							御飯 ガーリックチキン 三色煮豆 ほうれん草のお浸し みそ汁	御飯 豚の生姜炒め ひじきと舞茸の煮物 オクラのごま和え みそ汁
							ソフトクレープ	しっとりまんじゅう(黒糖)
タ	御飯 焼きあじの南蛮漬け 金平れんこん ブロッコリーのおろし和え すまし汁	御飯 ホキのピリ辛みそ煮 里芋の煮物 大根の白だし漬け すまし汁						
		令和7年3月3日(月)	令和7年3月4日(火)	令和7年3月5日(水)	令和7年3月6日(木)	令和7年3月7日(金)	令和7年3月8日(土)	令和7年3月9日(日)
朝	御飯 かぶのさっぱり煮 蒸し鶏のマリネ 牛乳	パン オムレツ チゲン菜とわかめのお浸し 牛乳	御飯 炒り豆腐 さつま芋の煮物 牛乳	御飯 えび団子の旨煮 いんげんのおかか和え 牛乳	御飯 麩と卵の煮物 鶏とブロッコリーの柚子和え 牛乳	御飯 かに風味あんかけしんじょう 切干大根の炒め煮 牛乳	ご飯 チーズ入りスクランブルエッグ ピーマンマリネ 牛乳	
昼	桜ちらし寿司 白菜とベーコンの洋風煮浸し ポテトサラダ すまし汁	御飯 豚肉のスタミナ炒め じゃが芋とツナのしょうゆ炒め 春雨サラダしそ風味 みそ汁	御飯 さばのみそ煮 きんぴらごぼう トマトペンネサラダ すまし汁	チキンカレーライス キャベツの洋風煮 ツナマヨコーンの大根サラダ コンソメスープ	御飯 赤魚の煮つけ れんこんと人参の煮物 なます みそ汁	混ぜ込み青菜御飯 めばるのハーブ焼き 焼きビーフン ひじきとツナのサラダ すまし汁	御飯 ふっくらあじの大葉フライ ちくわの煮物 ゆずと白菜のさっぱり和え すまし汁	
おやつ	ワッフル	やわらか水ようかん	プリン	焼きドーナツ(チョコ)	ムースエクレア	バナラロールケーキ(2個)	苺のムース	
タ	御飯 鶏の旨煮 かぼちゃのレーズン煮 しろ菜のお浸し みそ汁	御飯 カレーの若狭焼き 大豆と筍の旨煮 キャベツとハムのコールスロー みそ汁	御飯 ハヤシソースハンバーグ 菜の花のソテー カリフラワーの甘酢 みそ汁	御飯 さわらの照り焼き もやし炒め ほうれん草と人参のお浸し みそ汁	御飯 豚肉の南蛮漬け チンゲン菜としらすの煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁	御飯 鶏の照り煮 なすの煮物 菜の花と竹輪の和え物 みそ汁	御飯 豚の甘辛煮 春菊の煮浸し 人参サラダ みそ汁	

	令和7年3月10日(月)	令和7年3月11日(火)	令和7年3月12日(水)	令和7年3月13日(木)	令和7年3月14日(金)	令和7年3月15日(土)	令和7年3月16日(日)
朝	御飯 五目豆煮 小松菜のごま和え 牛乳	御飯 厚焼き玉子 薩摩揚げの炒り煮 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ いんげんソテー 牛乳	御飯 豚肉と玉葱の炒め物 菜の花のカニカマ和え 牛乳	御飯 ツナ大根 もやしのカレー炒め 牛乳	パン ベーコンと卵の洋風煮 きんぴられんこん 牛乳	御飯 炒り鶏 切干大根と高野豆腐の煮物 牛乳
昼	御飯 鶏のんにくだれ煮 かぼちゃの煮物 もやしの酢の物 みそ汁	御飯 たらの煮つけ そぼろきんぴら オニオンサラダ みそ汁	御飯 豚肉と厚揚げの炒め物 さつま芋と昆布の煮物 しろ菜と揚げのお浸し みそ汁	御飯 さわらの生姜煮 人参とさつま揚げの佃煮風 ピーマンのうま味ナムル みそ汁	御飯 カレイの味噌煮 ひじきの煮物 ほうれん草のからし和え すまし汁	御飯 鶏肉のハーブ焼き 大豆のトマト煮 キャバツとコーンのサラダ コンソメスープ	御飯 めばるの煮つけ ごった煮 若布とツナの酢の物 みそ汁
おやつ	ミニおはぎ	しっとりどら焼き(加タト)	チョコレートムース	ドームケーキ(加タト)	ワッフル	プリン	やわらか水ようかん
夕	御飯 さばのからし焼き きのこパスタのソテー 大根サラダ すまし汁	御飯 塩豚 キャバツとカマボコの煮浸し ハムと野菜のマリネサラダ みそ汁	御飯 白身魚の蒸し煮 カリフラワーのクリーム煮 ほうれん草の白和え コンソメスープ	御飯 鶏の和風煮込み ブロッコリーのほたてあんかけ マカロニサラダ みそ汁	御飯 豚肉の野菜炒め じゃが芋と玉葱の炒め物 チンゲン菜のお浸し みそ汁	御飯 赤魚のねぎ蒸し 枝豆のふわふわ豆腐 白菜のピーナツ和え みそ汁	御飯 豚肉の卵とじ 小松菜とちくわの煮浸し オニオンとハムのサラダ みそ汁
	令和7年3月17日(月)	令和7年3月18日(火)	令和7年3月19日(水)	令和7年3月20日(木)	令和7年3月21日(金)	令和7年3月22日(土)	令和7年3月23日(日)
朝	御飯 お豆のコンソメ煮 春菊のお浸し 牛乳	御飯 エビの彩りしんじょう こんにゃくと竹輪の炒め物 牛乳	御飯 だし巻き卵 もやしの酢の物 牛乳	御飯 厚揚げと豆腐の肉味噌かけ オクラのごま和え 牛乳	パン ふんわり卵の甘酢あんかけ 切干とひじきのツマヨサラダ 牛乳	御飯 薩摩揚げの煮合わせ 大豆としらすの煮物 牛乳	御飯 豆乳よせ いんげんとベーコンのソテー 牛乳
昼	赤飯 あじの塩焼き 厚揚げの生姜煮 春雨サラダしそ風味 みそ汁	御飯 豚肉とチンゲン菜の甘辛炒め キャバツのソテー さつま芋サラダ みそ汁	☆ お祝い膳 ☆ 海鮮ちらし寿司 さばの照り煮 ひじきと舞茸の煮物 しろ菜のお浸し すまし汁 フルーツカクテル	御飯 ささみチーズフライ ちくわの煮物 ピーマンのマリネ みそ汁	御飯 赤魚の煮つけ 里芋のにっころがし ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 たらのあんかけ さつま芋の甘露煮 春菊とカマボコのお浸し みそ汁	御飯 照焼きハンバーグ 小松菜の煮浸し じゃが芋のツマヨサラダ コンソメスープ
おやつ	焼きドーナツ(チョコ)	バニラロールケーキ	コーヒゼリー	はちみつレモンゼリー	ドームケーキ(こしあん)	みかんゼリー	しっとりまんじゅう(黒糖)
夕	御飯 酢鶏 ジャーマンポテト ブロッコリーの菜種和え 中華スープ	御飯 白身魚のバジル焼き かぼちゃの煮物 菜の花のおかか和え みそ汁	御飯 ゆで鶏の南蛮 なすの煮物 カリフラワーとアスパラのサラダ みそ汁	御飯 さわらの幽庵焼き 花しんじょうの煮合わせ スパゲティサラダ すまし汁	御飯 豚肉のデミソース煮 かぼちゃのふわふわ豆腐 ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁	御飯 鶏のバターしょうゆ焼き キャバツのウインナー炒め 大根サラダ コンソメスープ	御飯 あじの生姜煮 ほうれん草しゅうまい もやしと豚のナムル みそ汁

	令和7年3月24日(月)	令和7年3月25日(火)	令和7年3月26日(水)	令和7年3月27日(木)	令和7年3月28日(金)	令和7年3月29日(土)	令和7年3月30日(日)
朝	御飯 がんもとれんこんの煮物 大根葉の和え物 牛乳	御飯 大根と牛肉のこってりみそ煮 ほうれん草と人参のお浸し 牛乳	パン ウインナーと卵のケチャップ炒め さつま揚げの炒り煮 牛乳	御飯 かに風味あんかけしんじょう えのきと若布の和え物 牛乳	御飯 ベーコンと卵の洋風煮 しろ菜と人参のお浸し 牛乳	御飯 豆腐の肉味噌かけ ポテトサラダ 牛乳	御飯 豚肉のと玉葱の炒め物 カリフラワーとツナのサワー漬け 牛乳
昼	御飯 ホッケの塩焼き 菜の花とカニカマの煮浸し 3種の豆と豆乳サラダ みそ汁	御飯 鶏肉のマスタード焼き キャベツの洋風煮 カリフラワーの甘酢 コンソメスープ	御飯 ホキの煮つけ ひじきと竹輪の煮物 春菊のお浸し みそ汁	御飯 赤魚の中華あんかけ 卵の花炒り 小松菜と揚げのお浸し みそ汁	えび天うどん さつま芋の煮物 トマトペンネサラダ	御飯 アジつみれの和風あんかけ 細切り昆布の煮物 キャベツともずくの和え物 すまし汁	三色丼 かぼちゃのカニあんかけ 大豆と玉ねぎのマリネ すまし汁
おやつ	はちみつレモンゼリー	今川焼き(こしあん)	やわらか水ようかん	しっとりどら焼き(カスタード)	青りんごゼリー	バニラロールケーキ	チョコレートムース
	キーマカレーライス ピーマンとツナの炒り煮 フルーツゼリー コンソメスープ	御飯 さばの梅煮 さつま芋と小松菜の和風生姜あん 春雨サラダ みそ汁	御飯 豚すき焼き もやしと桜エビの炒め物 三色ピーマンのおかか和え すまし汁	御飯 鶏の利休煮 じゃが芋の洋風煮 ツナマヨコーンの大根サラダ すまし汁	御飯 豚肉のオスターソース炒め 冬瓜のトロみ煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁	御飯 鶏の旨煮 揚げ茄子の生姜あん 春菊のごま和え みそ汁	御飯 ぶりの照り焼き ピーマンと竹輪のきんぴら マカロニサラダ みそ汁
	令和7年3月31日(月)						
朝	パン チーズオムレツ きんぴらごぼう 牛乳						
昼	御飯 さばの生姜煮 金時煮豆 キャベツとしらすの甘酢 みそ汁						
おやつ	杏仁豆腐						
	御飯 豚肉のチャプチェ風 小松菜の煮浸し ひじきと枝豆の白和え すまし汁						