


# 2025年3月献立表

	月	火	水	木	金	土 1	日 2
朝						御飯 のり佃煮 がんもと里芋の煮物 白菜の磯和え 豆乳	御飯 たいみそ 焼き豆腐と大根の煮物 カリフラワーサラダ コーヒー牛乳
昼						御飯 お吸物(しめじ・豆腐) 赤魚の味噌煮 海老とカリフラワーの炒め オクラの和風レモン和え	御飯 鶏肉の山椒焼き さつま揚げの炒り煮 青菜の和風マヨ和え りんご・洋梨缶
おやつ						チョコムース	パンブキンスープ
夕						御飯 みそ汁(おつゆ麩・ねぎ) 豚肉のオイスター炒め キャベツと椎茸のポン酢和え	御飯 みそ汁(キャベツ・若布) サーモンの照り焼き もやしのサラダ
朝	3 御飯 のり佃煮 じゃが芋のそぼろ炒め煮 しろなのサラダ 豆乳	4 御飯 うめびしお 卵とほうれん草の炒め 白菜のポン酢和え 牛乳	5 御飯 たいみそ 肉野菜炒め 小松菜のお浸し 豆乳	6 御飯 のり佃煮 ソーセージとしろなの煮浸し カリフラワーサラダ 牛乳	7 御飯 うめびしお 肉団子のコンソメ煮 もやしの和風和え 牛乳	8 御飯 たいみそ さつま揚げと大根の煮物 オクラのさっぱり和え 豆乳	9 御飯 のり佃煮 あさりの卵とじ キャベツサラダ 豆乳麦芽コーヒー
昼	ひな祭り寿司 清汁(花麩) かぶのそぼろあんかけ ほうれん草の酢味噌和え パバロア(いちご)	お吸い物(椎茸・大根の葉) 鶏肉の胡麻焼き きんぴら大根 蓮根の梅マヨサラダ	豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮 もやしのおかか和え 洋梨・黄桃	<b>カレードリア</b> かぶの洋風煮 ミモザサラダ メロン・ミカン	お吸物(おつゆ麩・大根葉) 鶏肉のみりん焼き れんこんきんぴら ブロッコリーのポン酢和え	みそ汁(大根・若布) タラのケチャップ焼き ごぼうの甘辛炒め 春雨マヨサラダ 杏仁豆腐	コンソメスープ(ミックス) 豚肉と野菜のにんにく炒め かぶのトマト煮 イタリアンサラダ
おやつ	★ひな祭りおやつ★	どら焼き(抹茶)	お饅頭セレクト	スイスロール(モカ)	バナナクリームサンド	杏仁豆腐	セレクトジュース
夕	御飯 豚肉の照り焼き れんこんきんぴら いんげんの胡麻和え	御飯 さわらの漬け焼き カリフラワーソテー オクラのお浸し	御飯 松風焼き 冬瓜のかにあんかけ しろなのわさび和え	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 鶏肉の梅肉ソース焼き エンドウのサラダ	御飯 みそ汁(小松菜・しめじ) かれいの青のりピカタ いんげんのごま和え	御飯 豆腐チャンプルー 大根の塩麩炒め 青梗菜のサラダ	御飯 赤魚の山椒焼き なすの味噌炒め 小松菜のポン酢和え
朝	10 御飯 うめびしお 厚揚げの煮物 ほうれん草の柚子風味 いちご牛乳	11 御飯 のり佃煮 じゃが芋のそぼろ炒め煮 ほうれん草のお浸し 豆乳	12 御飯 のり佃煮 豆腐のそぼろ煮 ツナサラダ 飲むヨーグルト	13 御飯 うめびしお カラフルスクランブルエッグ しろなの磯和え 牛乳	14 御飯 たいみそ ウインナーのソテー カリフラワーのドレッシング和え 豆乳	15 御飯 のり佃煮 高野豆腐と冬瓜煮 大根サラダ 牛乳	16 御飯 うめびしお じゃが芋のそぼろ炒め煮 カリフラワーのポン酢和え 豆乳
昼	御飯 鮭のピザ焼き じゃがいもとツナのソテー 青菜と豆のサラダ 黄桃・りんご缶	<b>ハヤシライス</b> かぶのバター炒め フレンチサラダ ヨーグルト〜苺ソース〜 レモンケーキ	<b>ミートスパゲティ</b> じゃがバター ツナと小松菜の和え物 みかん缶・キウイ ドーナッツ	*郷土料理* 黄くないおこわ・すまし汁 味噌カツ 筍とふきの煮物 青菜の白和え・オレンジ	揚げ豆腐野菜あん きざみ昆布の炒り煮 白菜の沢庵和え 桃ミックス	みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) かれいの柚香煮 きんぴらごぼう いんげんのサラダ マンゴープリン	たらとのトマトソースがけ ポテトの洋風煮 ブロッコリーのマヨサラダ フルーツカクテル カルピス
おやつ	あんぱん	レモンケーキ	ドーナッツ	スイスローズ(バニラ)	★ホワイトデーおやつ★	マンゴープリン	フルーツカクテル
夕	御飯 中華スープ(青梗菜・油揚げ) 和風ハンバーグ(おろし) しろなの辛子和え	御飯 みそ汁(若布・大根葉) かに入り卵焼き ほうれん草の胡麻和え	御飯 みそ汁(つゆ麩・葱) 白身魚の梅肉ソースがけ もやしのかにかま和え	御飯 鱈のピザ風味焼き かぶのバター炒め ブロッコリーのイタリアンサラダ	御飯 みそ汁(ほうれん草・しめじ) さばの塩焼き 春雨サラダ	御飯 鶏肉の中華風漬け焼き かぶのバター炒め もやしの和え物	御飯 みそ汁(ワカメ・うずまき麩) 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め いんげんの和風マヨ和え

	月	火	水	木	金	土	日
	17	18	19	20	21	22	23
朝	御飯 たいみそ 野菜炒め いんげんの胡麻和え 牛乳	御飯 のり佃煮 豆腐チャンプル 白菜のかにかま和え 豆乳	御飯 うめびしお カレー炒め ほうれん草のゆず風味 牛乳	御飯 たいみそ ウインナーと野菜のコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 コーヒー牛乳	御飯 のり佃煮 豆腐のうま煮 オクラのお浸し 豆乳麦芽コーヒー	御飯 うめびしお 五目がんと冬瓜の煮物 豆サラダ 牛乳	御飯 たいみそ 卵とほうれん草の炒め物 しろなのポン酢和え 豆乳
昼	 <b>和風麻婆丼</b> 肉しゅうまい 春雨サラダ 杏仁豆腐	かに入り卵焼き和風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 青梗菜のわさび和え 白桃・マンゴー	御飯 豚肉のごま味噌炒め 竹輪としろなの煮浸し カリフラワーのゆかり和え パイン・マンゴー	 <b>春分の日</b> たけのご御飯 めぼるの菜種焼き 切干大根の炒め煮 ほたてとほうれん草の和え物 いちごムース	御飯 鶏肉のピザ風味焼き あさりときゃべつの炒め いんげんのごまマヨ和え フルーツカクテル	 <b>春野菜カレー</b> オクラの塩きんぴら フレンチサラダ オレンジ	御飯 コンソメスープ 若鶏の唐揚げ ポテトのバターソテー インゲンの胡麻マヨ和え セレクトジュース
おやつ	クリームパン	イチゴスペシャル	味噌饅頭	カスタードケーキ	もみじ饅頭	プリンムース	
夕	御飯 お吸物(椎茸・とろろ昆布) めぬけの山椒焼き ほうれん草のごまドレ和え	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) 鶏肉の柚子こしょうソースかけ 春雨サラダ	御飯 中華スープ(白菜・えのき) 赤魚の野菜蒸し エンドウのサラダ	御飯 みそ汁(しめじ・麩) 鶏肉の七味焼き もやしのゆかり和え	御飯 みそ汁(ワカメ・うずまき麩) たらこのポテト焼き 和風サラダ	御飯 みそ汁(じゃがいも・小松菜) 白身魚の生姜煮 白菜の胡麻ドレ和え	御飯 ふくぎ焼き 青梗菜と揚げの煮浸し もやしの和え物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	御飯 のり佃煮 ちくわの甘辛煮 青梗菜の和え物 のむヨーグルト	御飯 うめびしお 豆腐のそぼろ煮 もやしのマヨネーズ和え 豆乳麦芽コーヒー	御飯 たいみそ 肉団子と豆の和風煮 白菜のお浸し 牛乳	御飯 のり佃煮 ちくわとピーマンの炒め もやしの塩昆布和え 豆乳	御飯 うめびしお カラフルスクランブルエッグ カリフラワーの胡麻和え 牛乳	御飯 たいみそ ウインナーとかぶのポトフ 二色和え 牛乳	御飯 たいみそ 豚肉と冬瓜の煮物 大根サラダ 豆乳麦芽コーヒー
昼	かに入り卵焼き 南瓜のそぼろかけ しろなのからし和え バナナ・マンゴー	麦ご飯 お吸物(素麺・葱) 鮭の野菜あんかけ ひじきと大豆の煮物 オクラの青じそ和え	<b>★お祝い膳★</b> ゆかり御飯・すまし汁 春の天ぷら盛り合わせ 鶏と野菜の柚子風味和え 若竹煮・パバロア	御飯 赤魚の揚げ浸し ブロッコリーと海老のソテー マカロニサラダ 桃ミックス	 <b>牛丼</b> なすの煮浸し キャベツの柚子胡椒風味 洋梨・りんご	御飯 豆腐ひじきハンバーグ ちくわとふきの煮物 うまい菜とあさりのからし和え パイン・マンゴー缶	御飯 鶏肉のバター醤油焼き 切干大根の炒め煮 アスパラの和風マヨサラダ パイン・マンゴー
おやつ	人形焼き	<b>★ほほえみ喫茶★</b>	チョコパン	モカクリームサンド	ドームケーキ(カスタード)	パバロア(チョコ)	ココア
夕	御飯 お吸物(素麺・葱) さばのごま醤油焼き ごぼうサラダ	御飯 キッシュ風オムレツ さつまいものレモン煮 ツナとカリフラワーの和え物	御飯 白身魚の葱味噌焼き なすとピーマンの炒め物 春雨サラダ	御飯 みそ汁(油揚げ・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ チンゲン菜のサラダ	御飯 みそ汁(うずまき麩・大根の葉) 白身魚のバター焼き 小松菜の生姜醤油和え	御飯 味噌汁(花麩・ほうれん草) 鶏肉の漬け焼き もやしの和え物	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) さばの味噌煮 小松菜のサラダ
	31	 <p>3月になり、外の気温も温かくなってきました♪ 下旬になると施設が桜に包まれる季節ですね お花見しながら食事を楽しみましょう(o^-^o)</p> 					
朝	御飯 のり佃煮 ウインナーのカレーソテー ブロッコリーの和風和え 豆乳						
昼	<b>山菜うどん</b> かぶと竹輪の煮物 オクラの柚子風味和え フルーツカクテル						
おやつ	シュークリーム						
夕	御飯 ハンバーグのトマトソース掛け 青梗菜のソテー マカロニサラダ						