

令和3年3月献立表

日	月	火	水	木	金	土
	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
	ごはん スープ (ほうれん草、コーン) 煮込みハンバーグ 野菜炒め 酢の物 (胡瓜、しらす干し)	ごはん 味噌汁 (玉葱、麩) コロケ キンピラゴボウ ジョア	ちらし寿司 清汁 (豆腐、三つ葉) 春野菜の炊き合わせ 桜餅	ごはん 味噌汁 (わかめ、たまねぎ) チキンカツ マカロニサラダ 果物 (バナナ)	ごはん 清汁 (なると、ねぎ) 魚の西京焼き じゃがいものクリーム煮 アスパラの胡麻ドレ和え	ごはん 味噌汁 チキンチャップ かぼちゃの煮物 ヨーグルト
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
	チャーハン ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 果物 (マンゴー)	ごはん 味噌汁 (キャベツ、ねぎ) 鯖の生姜焼き いり豆腐 おひたし (うまい菜)	パン (バターロール) チャウダー オムレツミートソースかけ 野菜サラダ 牛乳	ハヤシライス コンソメスープ イタリアンサラダ ヨーグルト	ひじきご飯 味噌汁 (白菜) 魚の塩焼き 筍とがんもの煮物 くるみあえ	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 しゅうまい 杏仁豆腐
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン ひじきと大豆の煮付け 牛乳	ごはん 味噌汁 酢豚 はるさめサラダ 果物	肉うどん 竹輪の磯辺てんぷら ささげのお浸し おはぎ	ごはん 味噌汁 鮭の山椒バター焼き 肉じゃが キャベツの生姜漬	親子丼 清汁 (とうふ) ほうれん草のピーナッツ和え ジョア	
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
	ごはん 味噌汁 (豆腐なめこ) 魚の煮付け (赤魚) トウフチャンプルー ヘルシーサラダ	ごはん 味噌汁 (もやし、ねぎ) 鶏肉のからあげ 筍の土佐煮 菜の花の辛しあえ	ごはん 清汁 (花麩、三つ葉) 牛肉とピーマンのソウルフライ炒め 大根の煮物 果物	ごはん 味噌汁 (大根) メンチカツ タラモサラダ 蕪とわかしのピリリ漬	ごはん ワンタンスープ マーボー豆腐 きゅうりのザーサイ和え ヤクルト	ごはん 清汁 (はんぺん、わか) 回鍋肉 豆腐の蟹あんかけ コーヒゼリー
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	<p>・3月のお休みは、7日(日)14日(日)・20日(土)・21日(日)・28日(日)です。</p> <p>★メニューは変更になる可能性があります。</p> <p>★カロリーは目安となります。</p>		
	カツカレー コールスローサラダ 漬物 (福神漬、うなぎ) オレンジジュース	ごはん 味噌汁 (豆腐、ねぎ) 鶏肉のゴマダレ焼き 切干大根の炒り煮 厚焼き卵	ごはん 味噌汁 (えのき、納豆) ぶりの照り煮 いりどり 白菜の甘酢漬			