2021年

献立表

3月

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご　飯 味噌汁 切干し大根の 煮付け いんげんの 胡麻和え 漬　物	食パン プレーン オムレツ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 ぜんまいの 煮付け 白菜の ゆかり和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 車麩の煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 さんま鰹煮 いこみこうや 漬　物	食パン ミネスト ローネ ウィンナー ソテー 果　物	ご　飯 味噌汁 湯葉の含め煮 オクラの なめ茸和え 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし ふきの炒め煮 漬　物	食パン ポトフ 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 ﾘﾌﾄいなりの 煮物 漬　物
昼食	ご　飯 味噌汁 メンチカツ ビーフン炒め 南瓜サラダ	ご　飯 味噌汁 鶏肉の梅肉焼 若竹煮 スパゲティ サラダ	桜ずし 清　汁 粕　漬 かぶの ｶﾆｶﾏあんかけ 菜の花の 辛子和え	ご　飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 さつま芋の 煮物 オクラの 土佐和え	ご　飯 味噌汁 和 風 ハンバーグ 春キャベツと 桜エビの さっと煮 ポテトサラダ	ご　飯 清　汁 西京焼き 里芋の 千草あんかけ 青梗菜と 竹輪の胡麻和え	<ラーメン屋台> 醤油ラーメン ギョーザ 杏仁豆腐	ご　飯 味噌汁 白身魚フライ きんぴら ごぼう 胡瓜の酢の物	ご　飯 味噌汁 さばの 幽庵焼き 白滝の有馬煮 いんげんの 土佐和え	ビーフカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト
夕食	ご　飯 清　汁 焼　魚 さつま揚げの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご　飯 清　汁 鯖のおろし煮 じゃが芋と 人参の炒め煮 ほうれん草の お浸し	ご　飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜の くるみ和え 柚子ゼリー	ご　飯 卵スープ 鯖の香草焼 ﾄﾏﾄｿｰｽかけ 茄子のマリネ 果　物	ご　飯 中華スープ カニ玉 あんかけ バンバンジー フルーツ カクテル	照焼丼 味噌汁 細切り昆布の 炒め物 かぶの甘酢漬	ご　飯 味噌汁 焼　魚 大根と舞茸の 煮物 小松菜の わさび和え	菜めし コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタード ソースかけ 蓮根の ガーリック炒め ブロッコリーの サラダ	ご　飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ 豆苗のナムル	ご　飯 味噌汁 煮　魚 筍の土佐煮 菜の花の 胡麻和え

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご　飯 味噌汁 鰯の梅煮 竹輪の炒め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 小松菜の 煮浸し 漬　物	食パン 青梗菜の クリーム煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 さつま揚げの 炒め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 源平煮 オクラの 土佐和え 漬　物	フレンチ トースト ほうれん草の ソテー 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 ふきの炒め煮 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 かぶの煮物 キャベツの 土佐和え 漬　物	食パン ポトフ 果　物 飲　物
昼食	ご　飯 清　汁 鶏肉の マヨネーズ焼 さつま芋の レモン煮 大根と胡瓜の サラダ	ご　飯 味噌汁 あじの 香味焼き 車麩の煮物 いんげんの 白和え	ご　飯 中華スープ 八宝菜 かに しゅうまい ピーチゼリー	ご　飯 コンソメスープ さわらの バジルオイル焼 南瓜の シナモン煮 キャベツの ナムル	チキンカレー ビーンズ サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 味噌汁 かにと豆腐の ふんわり天 筑前煮 枝豆と トマトの おろし和え	ご　飯 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜の くるみ和え	ご　飯 ジュリアンスープ 魚のムニエル じゃが芋と キノコの ガーリック炒め ブロッコリー サラダ	ご　飯 清　汁 松風焼 いんげんと 高菜の炒め物 胡瓜と竹輪の 和え物	おはぎ＆ 中華ちまき 清　汁 西京焼き 里芋の 千草あんかけ 菜の花の ごま和え
夕食	ご　飯 味噌汁 焼　魚 なすの 揚げ浸し 青梗菜の 磯和え	ゆかりご飯 清　汁 半月オムレツ 里芋の磯煮 春雨サラダ	ご　飯 味噌汁 さんまの 甘露煮 いこみこうや ほうれん草の なめ茸和え	ご　飯 味噌汁 甘から 豚れんこん 細切り昆布の 炒め物 小松菜の お浸し	ご　飯 清　汁 鮭の木の芽 味噌焼 三色いなりの 煮物 白菜の ゆかり和え	五目ご飯 味噌汁 吉野煮 菜の花の 辛子和え もずく酢	ご　飯 清　汁 鶏肉の トンテキ風 さつま芋の 煮物 マカロニ サラダ	ご　飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 ほうれん草の わさび和え ごま豆腐	ご　飯 味噌汁 白身魚の 磯辺揚げ れんこんの 炒め物 青梗菜の なめ茸和え	ご　飯 春雨スープ 麻婆茄子 筍と桜えびの 炒め物 パインムース

	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご　飯 味噌汁 納　豆 卵とじ 漬　物	ご　飯 味噌汁 にしんの 甘露煮 ふきの土佐煮 漬　物	食パン コーン ポタージュ ウィンナー ソテー 果　物	ご　飯 味噌汁 一口昆布巻 白菜の煮浸し 漬　物	ご　飯 味噌汁 しらすおろし がんもの煮物 漬　物	ご　飯 味噌汁 温泉卵 いこみこうや 漬　物	食パン 野菜スープ煮 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 納　豆 切干し大根の 煮付け 漬　物	ご　飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 いんげんの 土佐和え 漬　物	食パン ジャーマン ポテト 果　物 飲　物	ご　飯 味噌汁 ﾘﾌﾄいなりの 煮物 オクラの 和え物 漬　物
昼食	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し	ご　飯 コンソメスープ 鶏肉の ﾒｷｼｶﾝｿｰｽかけ さつま芋の リンゴ煮 カリフラワー サラダ	ご　飯 清　汁 鯖の味噌煮 細切り昆布の 炒め物 小松菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 油淋ｿｰｽかけ 車麩の煮物 豆苗と もやしの 和え物	ビーフカレー コールスロー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご　飯 清　汁 西京焼き かぶの煮物 いんげんの 白和え	ご　飯 中華スープ 青椒牛肉絲 錦糸焼売 抹茶ゼリー	ご　飯 味噌汁 あじフライ なすと桜えびの 炒め物 トマトと ブロッコリーの サラダ	ご　飯 清　汁 さわらの 梅マヨ焼 里芋の磯煮 キャベツの 胡麻和え	ご　飯 ジュリアンスープ 煮込み ハンバーグ ビーツの カラフルサラダ アップル クラッシュ	ご　飯 清　汁 太刀魚の 甘酢あんかけ 若竹煮 ほうれん草の ピーナツ和え
夕食	ご　飯 味噌汁 鮭の塩だれ焼 ぜんまいの 煮付け 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご　飯 味噌汁 焼　魚 五目きんぴら ごぼう 青梗菜の 磯和え	ご　飯 味噌汁 豚肉の生姜焼 湯葉の含め煮 とろろ	ご　飯 けんちん汁 厚焼卵 里芋の そぼろあんかけ ほうれん草の お浸し	ご　飯 味噌汁 焼　魚 竹輪の炒め煮 青梗菜の 磯和え	ご　飯 味噌汁 チキンロール 春雨とエビの 炒め物 小松菜の 土佐和え	ご　飯 味噌汁 蒸魚の 野菜あんかけ じゃが芋と 人参の炒め煮 白菜の ゆかり和え	親子丼 清　汁 白滝と ピーマンの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご　飯 味噌汁 すき焼き 人参と もやしの 辛子和え 果　物	ご　飯 豚　汁 焼　魚 うの花炒り 小松菜の お浸し	ご　飯 味噌汁 鶏肉の 塩麹焼 チャプチェ 白菜の ゆかり和え