

2024年

献立表

3月

	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
朝食	ご 飯 味噌汁 納 豆 青梗菜の 煮浸し 漬 物	食パン プレーン オムレツ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 いんげんの 土佐和え 漬 物	ご 飯 味噌汁 鰯の梅煮 ぜんまいの 煮付け 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬 物	ご 飯 味噌汁 三色いなりの 煮物 煮 豆 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 車麩の煮物 漬 物	フレンチ トースト ウィンナー ソテー 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 切干し大根の 煮付け 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 清 汁 鶏肉の 西京焼 筍とザーサイの 炒め物 小松菜の 磯和え	<ラーメン屋台> 味噌ラーメン ギョーザ 杏仁豆腐	ご 飯 清 汁 松風焼 桜エビと 春キャベツの さっと煮 スパゲティ サラダ	ご 飯 清 汁 鯖の マヨ明太焼 かぶの 柚子あんかけ 菜の花の 辛子和え	チキンカレー ほうれん草の くるみサラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 味噌汁 甘から 豚れんこん コーン しゅうまい パインムース	ご 飯 ジュリアンスープ サバの香草焼 トマトソースかけ 茄子のマリネ アスパラと ブロッコリーの サラダ	ご 飯 たぬき汁 焼 魚 チャプチェ ほうれん草の 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 かれいの 南蛮漬 じゃが芋と 人参の炒め煮 青梗菜の なめ茸和え
夕食	ご 飯 清 汁 粕 漬 きんぴら ごぼう ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 煮 魚 肉じゃが 胡瓜の酢の物	ご 飯 味噌汁 焼 魚 里芋の 干草あんかけ 白菜の 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 鮭の 塩だれ焼 いかと大根の 煮付け ほうれん草の 白和え	ご 飯 味噌汁 しぐれ煮 さつま芋の 煮物 豆苗と もやしの 和え物	ご 飯 味噌汁 焼 魚 筍の土佐煮 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 清 汁 蒸魚の 野菜あんかけ 白滝の有馬煮 小松菜の 磯和え	ご 飯 味噌汁 肉豆腐 人参と もやしの 和え物 果 物	ご 飯 味噌汁 吉野煮 竹輪の磯炒め 胡瓜の 生姜醤油漬け	照焼丼 清 汁 さつま揚げの 炒め物 白菜の 甘酢漬

2024年

献立表

3月

	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
朝食	ご 飯 味噌汁 茄子田舎煮 オクラの 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 にしんの 甘露煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 さつま揚げの 炒め物 漬 物	ご 飯 味噌汁 ワトいのりの 煮物 おくらの 和え物 漬 物	食パン コーン ポターシュ キャベツの ツナソテー 果 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 源平煮 漬 物	ご 飯 味噌汁 温泉卵 ふきの炒め煮 漬 物	食パン 白菜の クリーム煮 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 いこみこうや 漬 物
昼食	ご 飯 中華スープ 八宝菜 えび しゅまい ピーチゼリー	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉のハニー マスタードかけ さつま芋の レモン煮 アボカドと カリフラワーの サラダ	ご 飯 味噌汁 焼 魚 車麩の煮物 青梗菜の くるみ和え	ハヤシライス シーザー サラダ フルーツ ヨーグルト	ご 飯 清 汁 鯖の味噌煮 蓮根とキノコの 磯炒め 人参と もやしの 辛子和え	ご 飯 清 汁 粕 漬 筑前煮 青梗菜の 土佐和え	きつねうどん ほうれん草の お浸し	ご 飯 味噌汁 鶏肉と さつま芋の マヨネーズ焼 きんぴら ごぼう 豆苗ともやしの 和え物	ご 飯 味噌汁 カレーの 甘酢あんかけ ひじきの煮物 小松菜の お浸し	おはぎと 中華ちまき 清 汁 鯖の幽庵焼 里芋の 干草あんかけ 菜の花の 辛子和え
夕食	ご 飯 味噌汁 焼 魚 がんもの煮物 キャベツの ゆかり和え	ご 飯 味噌汁 煮 魚 茶碗蒸し ほうれん草の わさび和え	ご 飯 清 汁 揚げ出し豆腐 里芋の みそ田楽 もずく酢	ご 飯 清 汁 さわらのみりん 醤油漬け じゃが芋と 人参の炒め煮 白菜の 土佐和え	ご 飯 味噌汁 鶏肉の 照り焼 細切り昆布の 炒め物 ほうれん草の 胡麻和え	ご 飯 味噌汁 牛肉の 柳川風煮 枝豆とトマトの おろし和え 抹茶ゼリー	ご 飯 清 汁 鮭の木の芽 味噌焼 なすと桜えびの 炒め物 胡瓜の酢の物	ご 飯 中華スープ 豆腐とえびの 炒め物 シュウマイ トマトと ブロッコリーの サラダ	ご 飯 清 汁 豚肉の 生姜焼 れんこんの 炒め物 かぶの 柚子醤油和え	ご 飯 味噌汁 和 風 ハンバーグ 春雨とエビの 炒め物 キャベツの ゆかり和え

2024年

献立表

3月

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝食	ご 飯 味噌汁 納 豆 ぜんまいの 煮付け 漬 物	ご 飯 味噌汁 がんもの煮物 いんげんの 胡麻和え 漬 物	食パン ミネストローネ 野菜の ツナソテー 果 物	ご 飯 味噌汁 さんま 生姜煮 小松菜の 煮浸し 漬 物	ご 飯 味噌汁 一口昆布巻 車麩の煮物 漬 物	食パン ベーコン エッグ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 しらすおろし いこみこうや 漬 物	ご 飯 味噌汁 納 豆 がんもの煮物 漬 物	ご 飯 味噌汁 さつま揚げの 炒め物 オクラの 土佐和え 漬 物	食パン ポトフ 果 物 飲 物	ご 飯 味噌汁 ワトいのりの 煮物 いんげんの 土佐和え 漬 物
昼食	ご 飯 味噌汁 ピーマンの 肉詰めフライ 大根と人参の 煮物 南瓜サラダ	ご 飯 卵スープ 魚のムニエル きのこと じゃが芋の ガーリック炒め ブロッコリー サラダ	ご 飯 味噌汁 鶏肉の 油淋リースかけ ふきの土佐煮 ほうれん草の お浸し	ご 飯 清 汁 西京焼き かぶの煮物 キャベツの ゆかり和え	ポークカレー 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 ひじきの煮物 青梗菜の 土佐和え	ご 飯 コンソメスープ 鶏肉の 炸カツリかけ さつま芋の リンゴ煮 ほうれん草の くるみ和え	ご 飯 味噌汁 あじフライ ビーフン炒め 青梗菜の ゆかり和え	ご 飯 ジュリアンスープ 煮込み ハンバーグ コーンと ブリッコリーの サラダ フルーツ カクテル	ご 飯 中華スープ 牛肉の チンジャオ炒め かに しゅうまい 抹茶ゼリー	カレー南蛮 野菜コロッケ ほうれん草の お浸し
夕食	ご 飯 清 汁 焼 魚 なすの 揚げ浸し 胡瓜と柚子の 浅漬	ご 飯 味噌汁 甘から 豚れんこん かに しゅうまい 青梗菜の 磯和え	ご 飯 清 汁 粕 漬 筑前煮 とろろ汁	ご 飯 味噌汁 半月オムレツ 豆苗のナムル ピーチゼリー	ご 飯 味噌汁 焼 魚 いかと大根の 煮付け 胡瓜の酢の物	ご 飯 中華スープ 麻婆茄子 筍と桜えびの 炒め物 春雨サラダ	ご 飯 味噌汁 煮 魚 竹輪の炒め煮 白菜の 辛子和え	親子丼 清 汁 白滝と ピーマンの 炒め物 胡瓜の 生姜醤油漬け	ご 飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり もずく酢	ご 飯 味噌汁 さばのみりん 醤油漬け うの花炒り 小松菜の お浸し	ご 飯 味噌汁 焼 魚 若竹煮 豆苗と もやしの 中華和え