

# 3月献立予定表



	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 海老カツ 中華風炒め 卵寒天	ご飯・味噌汁 鱈の梅あんかけ れんこんとひじきの味噌マヨ バナナ	ご飯・味噌汁 肉団子 筑前煮 青菜浸し	ご飯・スープ シチュー もやしサラダ えびしゅうまい	ご飯・スープ さばの塩焼き フキとさつま揚げの炒め ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 野菜コロッケ リャンパンサンスー みかん	ご飯・味噌汁 肉団子 切り干し大根煮 青菜の磯和え
夕	ご飯・味噌汁 マーボーなす キャベツとカニかまのサラダ 厚焼き卵	ご飯・味噌汁 春巻き けんちん煮 オクラのおかか和え	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごま豆腐 にらたま	ご飯・味噌汁 炭火焼ミニ鶏つくね ひじき入り煮 蒸なす	ご飯・すまし汁 回鍋肉 豆たっぷりサラダ 京風玉子焼き	ご飯・味噌汁 白身魚の葱みそ焼き 白菜とベーコンの旨煮 インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 スパゲティサラダ 炒り卵と菜の花の和え物

	3月8日 (日)	3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
昼	ごはん・すまし汁 イカ野菜カツ 五目和え 餃子	ご飯・味噌汁 豚玉煮 ポテトサラダ ブロッコリーのかにかま和	ご飯・味噌汁 デミハンバーグ ほうれん草バターソテー カルピス寒天	ご飯・すまし汁 鮭の塩焼き ひじき煮 胡麻和え	ご飯・味噌汁 鶏の味噌粕焼き 切り干し大根煮 オレンジ	ご飯・スープ ハヤシライス 卵サラダ りんご	ご飯・味噌汁 白身魚の塩焼き 根菜の粕煮 おかか和え
夕	ご飯・味噌汁 鶏となすの炒め煮 お浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き けんちん煮 ぜんまい和え	ご飯・味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 とんかつ 青菜の煮びたし 卵の花	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 揚げだし豆腐 青菜と菊の胡麻和え	ご飯・味噌汁 からあげ 春雨サラダ ふろ吹き大根ゆず味噌和え	ご飯・かき玉汁 肉団子 もやしと青菜の中華和え 高野豆腐煮

	3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)
昼	ご飯・スープ(ポテト) 白身フライ いんげんサラダ ピーマン竹輪	ご飯・味噌汁 マーボー豆腐 青昆布煮 かにかま和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 青菜のナムル バナナ	ご飯・味噌汁 オムレツ) にらもやし炒め パイン	ご飯・味噌汁 白身魚の照り焼き ナムル 南瓜煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 里芋煮ころがし 白和え	ご飯・すまし汁 肉豆腐 生姜浸し 卵寒天
夕	ご飯・すまし汁 すき焼き風 オクラともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 大根の煮物 さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 エビフライ 煮浸し パンサンシー	ご飯・味噌汁 鶏肉の葱焼 卵サラダ 小松菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 かいたま 根菜のコンソメ煮 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 さばのゆず味噌煮 れんこんの炒め煮 白菜と人参のごま和え

	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 卵の花	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き 五目ひじき煮 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 さばの焼き もやしとピーマンの卵炒め バナナ	ご飯・味噌汁 チキンカツ さつま芋そぼろ煮 おかか和え	ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き いんげんの胡麻和え 大根サラダ	ご飯・味噌汁 ほうれん草オムレツ もやしとハムの炒め物 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 卵豆腐の野菜あんかけ 青菜煮びたし
夕	ご飯・スープ キャベツメンチカツ 高野豆腐の粕煮 きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 白身魚の粕漬焼 高野しのだの煮物 卵の花	ご飯・かき玉汁 松風焼き なすの生姜和え すき昆布煮	ご飯・味噌汁 かれの漬焼き ごま豆腐 青菜の庄内麩和え	ご飯・味噌汁 白身フライ ほうれん草のツナ和え 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 マーボー茄子 南瓜含め煮 キャベツのゆかり和え	ご飯・スープ 煮込みハンバーグ ひじきサラダ 黄桃缶

	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)
昼	ご飯・味噌汁 豚肉と青梗菜のたまご炒め 三角揚げの煮物 かまぼこ和え	ご飯・味噌汁 八宝菜 スパゲティサラダ みかん	ご飯・味噌汁 カレー 野菜サラダ パイン缶
夕	ご飯・味噌汁 からあげ 金平ごぼう オクラなめこ	ご飯・すまし汁 かいたま 小松菜とあさりの煮びたし すき昆布サラダ	ご飯・すまし汁 サバ味噌煮 ぜんまいの和え物 じゃがいもおかか煮

## 3月3日はひなまつり

3月3日のひな祭りは、春の訪れを感じる行事の一つです。散らし寿司や魚や卵、野菜など、ひな祭りに使われる食材には、体を支え、元気に過ごすための栄養が含まれています。季節の行事を楽しみながら、日々の食事で体調を整え、穏やかな春を迎えましょう。

