

# 3月 献立

1日~16日



3日(月)昼:ひな祭り  
29日(土)昼:昭和食堂

|            | 1日(土)  | 2日(日)   | 3日(月)   | 4日(火)  | 5日(水)  | 6日(木)   | 7日(金)   | 8日(土)   |
|------------|--|---|---|--|--|---|---|---|
| <b>朝食</b>  | 五目雑炊<br>竹輪の野菜炒め<br>漬物 浅漬け(キュウリ)                        | か雑炊<br>ジャガ 芋とツナのコンソメソー<br>フルーツ・フルーツカクテル缶                    | 梅しらす雑炊<br>生揚げと野菜の煮物<br>フルーツ・パイン缶                          | 中華風雑炊<br>和風スクランブル<br>フルーツ・白桃缶                        | 青菜と小柱の雑炊<br>茄子とピーマンの甘辛炒め<br>フルーツ・白桃缶                   | 鮭きのご雑炊<br>目玉焼<br>漬物 浅漬け(キュウリ)                             | 卵雑炊<br>カリフラワーとウインナーのソー<br>福神漬                           | リゾット<br>ハンパんと野菜煮物<br>フルーツ・フルーツカクテル缶             |
| <b>昼食</b>  | 御飯<br>鶏肉の生姜焼<br>冬瓜の煮物<br>大根とハムのマリネサラダ<br>味噌汁           | 御飯<br>魚の南部焼(フリ)<br>切昆布の炒り煮<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                | 春の散らし寿司<br>ふんわり豆腐の煮物<br>菜の花の辛子和え<br>すまし汁(花麩・ミツバ)<br>三色ゼリー | 御飯<br>豆腐のステーキ・キノコソース<br>もやしの三色炒め<br>青梗菜のおかか和え<br>味噌汁 | 山菜おろしうどん<br>南瓜の小豆煮<br>ヒジキサラダ                           | 御飯<br>煮魚(めばる)<br>車麩と野菜の煮物<br>サツマ芋サラダ<br>味噌汁               | 食パン(6枚切り)<br>いちごジャム<br>イタリアンハンバーグ<br>かぶのサラダ<br>コーンポタージュ | 御飯<br>鱈の葱味噌焼き<br>茄子の生姜炒め<br>春雨サラダ<br>味噌汁        |
| <b>おやつ</b> | ゼリー60(抹茶)  | ゼリー(マスカット)  | 水羊羹(コリアン)   | ヨーグルト  | リンゴムース   | ヨーグルト   | 芋ようかん   | ゼリー60(ぶどう)                                      |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>アジのチーズパン粉焼<br>ウインナーの野菜炒め<br>味噌汁<br>フルーツ・パイン缶     | 御飯<br>豚肉の胡麻味噌煮<br>キャベツの和え物<br>すまし汁<br>フルーツ・リンゴ缶             | 御飯<br>キノコおろしソース<br>さつま芋のレーズン煮<br>味噌汁<br>フルーツ・白桃缶          | 御飯<br>豚肉の梅しそ焼<br>甘辛炒め<br>すまし汁<br>フルーツ・フルーツカクテル缶      | 御飯<br>タラのクリームソース<br>枝豆とワカメの和え物<br>コンソメスープ<br>フルーツヨーグルト | 御飯<br>酢鶏<br>ほうれん草のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ・黄桃缶                | 御飯<br>魚の中華風照焼(シハバ)<br>キュウリとワカメの酢の物<br>味噌汁<br>フルーツ・パイン缶  | 御飯<br>筑前煮<br>菜の花の煮浸し<br>すまし汁<br>フルーツ・ミカン缶       |
|            | 9日(日)  | 10日(月)  | 11日(火)  | 12日(水)   | 13日(木)   | 14日(金)  | 15日(土)  | 16日(日)  |
| <b>朝食</b>  | 雑炊(野菜)<br>大根のそぼろ味噌煮<br>フルーツ・リンゴ缶                       | 雑炊(しらす)<br>厚焼卵<br>漬物 浅漬け(キュウリ)                              | か雑炊<br>ウインナーの野菜炒め<br>フルーツ・黄桃缶                             | 中華風雑炊<br>茄子の炒り煮<br>フルーツ・フルーツカクテル缶                    | 梅しらす雑炊<br>ブレンオムレツ<br>フルーツ・リンゴ缶                         | ミルク粥<br>肉詰めいなりの煮物<br>フルーツ・黄桃缶                             | 卵雑炊<br>炒り豆腐(ミックスベジタブル)<br>フルーツ・パイン缶                     | 青菜と小柱の雑炊<br>スクランブルエッグ<br>漬物 浅漬け(キュウリ)           |
| <b>昼食</b>  | 御飯<br>鶏の南蛮漬風<br>ひじきの煮物<br>キャベツの胡麻ドレ和え<br>味噌汁           | 御飯<br>魚のタルタルソース焼(マルサ)<br>インゲンの胡麻炒め<br>ブロッコリー・コンソメスープ<br>味噌汁 | キノコカレー<br>肉団子の甘辛煮<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁                        | 御飯<br>めばるの旨煮<br>里芋の煮っころがし<br>ヒジキサラダ<br>すまし汁          | 御飯<br>八宝菜(塩)<br>南瓜の甘煮<br>モヤシの胡麻ドレッシング<br>中華スープ         | 御飯<br>魚の梅照焼(シハバ)<br>付 銀あん<br>かぶのそぼろあんかけ<br>人参の胡麻和え<br>味噌汁 | スパゲティ・ミートソース<br>カリフラワーとハムのクリーム煮<br>アスパラのサラダ             | 御飯<br>魚の味噌煮(サバ)<br>きんぴらごぼう<br>ほうれん草のサラダ<br>すまし汁 |
| <b>おやつ</b> | ヨーグルト  | 抹茶パナロー  | 黒ゴマプリン  | 芋ようかん  | ヨーグルト  | 水羊羹(抹茶)   | ヨーグルト   | いちごパナロー   |
| <b>夕食</b>  | 御飯<br>魚のおぼろ昆布蒸(ます)<br>さつま芋のレーズン煮<br>ワカメスープ<br>フルーツ・白桃缶 | 御飯<br>豚肉と野菜のトマト煮<br>白菜の和風サラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶   | 御飯<br>鯖のミン焼<br>青梗菜の豆乳煮<br>中華スープ(卵)<br>フルーツ・リンゴ缶           | 御飯<br>酢鶏<br>キャベツの三色炒め<br>味噌汁<br>フルーツ・黄桃缶             | 御飯<br>つみれとレンコンの煮物<br>カリフラワーのクリーム和え<br>味噌汁<br>フルーツ・パイン缶 | 御飯<br>鶏肉の味噌マヨネーズ焼<br>三色ナムル<br>すまし汁<br>フルーツ・ミカン缶           | 御飯<br>魚のタルタルソースかけ(マル)<br>ピーマン炒め<br>味噌汁<br>フルーツ・白桃缶      | 御飯<br>ネギ塩チン<br>サツマ芋サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ・フルーツカクテル缶 |

# 3月 献立

17日~30日

今月の  
イベント

3日(月):ひな祭り  
29日(土):昭和食堂

|     | 17日(月)  | 18日(火)   | 19日(水)  | 20日(木)   | 21日(金)   | 22日(土)   | 23日(日)  | 24日(月)   |
|-----|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝食  | 梅しらす雑炊<br>生揚げと野菜の煮物<br>フルーツ・リンゴ 缶                     | 鮭きのご雑炊<br>車麩の卵とじ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶                             | 五目雑炊<br>なすと竹輪の煮物<br>福神漬                                 | リゾット<br>ミートオムレツ<br>フルーツ・黄桃缶  | 雑炊(しらす)<br>サツマゲと野菜の炒め物<br>フルーツ・パイン缶                  | ミルク粥<br>揚げポールの煮物<br>漬物 浅漬け(キュウリ)                             | 中華風雑炊<br>厚焼卵<br>フルーツ・白桃缶                              | か雑炊<br>お魚豆腐揚げの煮物<br>フルーツ・白桃缶   |
| 昼食  | 鶏きのごそば(温)<br>じゃが芋のガーリックソテー<br>揚げ茄子のお浸し                | 御飯<br>魚の南部焼(フリ)<br>切昆布と大豆の煮物<br>白菜の帆立風味サラダ<br>味噌汁              | 御飯<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>インゲンと鶏の炒め物<br>ホウレン草の胡麻和え<br>かき玉汁    | 御飯<br>魚の野菜マヨネーズ焼(メルサ)<br>ミートポールのコンソメ煮<br>菜の花のサラダ<br>コンボータージュ       | 御飯<br>豆腐ハンバーグ 茸ソース<br>南瓜とペーコンのソテー<br>ポテトサラダ<br>味噌汁   | 牛丼<br>じゃが芋の炒め物<br>オクラのポーション酢和え<br>味噌汁                        | 御飯<br>青椒肉絲(豚)<br>生揚げと野菜の中華旨煮<br>キャベツの辛子マヨネーズ<br>中華スープ | 御飯<br>鯡の揚げ煮<br>モヤシとビーマンの塩炒め<br>かきの梅和え<br>味噌汁   |
| おやつ | 水羊羹(コリアン)   | オレンジムース  | ゼリー60(抹茶)   | ヨーグルト  | ヨーグルト  | いちごムース   | ヨーグルト   | ブルーベリームース(ムースパース)  |
| 夕食  | 御飯<br>豆腐ステーキ・メンチソース<br>キャベツのゆかり和え<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト | 御飯<br>豚肉の粒マスタードソース<br>南瓜のサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ・黄桃缶            | 御飯<br>ますの柚子胡椒焼<br>オクラと蒸し鶏の柚子風味<br>味噌汁<br>フルーツ・リンゴ 缶     | 御飯<br>鶏肉の照焼<br>モヤシのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ・ミカン缶                         | 御飯<br>魚の山椒煮(メルサ)<br>大根のそぼろ煮<br>すまし汁<br>フルーツ・白桃缶      | 御飯<br>えび玉<br>ほうれん草のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ・フルーツカクテル缶            | 御飯<br>ますの胡麻だれ漬<br>茄子の甘草炒め<br>味噌汁<br>フルーツ・リンゴ 缶        | 御飯<br>和風あんかけハンバーグ<br>里芋の含め煮<br>かきたま汁<br>フルーツ・パイン缶  |
|     | 25日(火)  | 26日(水)   | 27日(木)  | 28日(金)   | 29日(土)   | 30日(日)   | 31日(月)  | 3月のコラム   |
| 朝食  | 梅しらす雑炊<br>つみれと野菜の煮物<br>フルーツ・フルーツカクテル缶                 | 鮭きのご雑炊<br>ハンパンの卵とじ<br>漬物 桜大根                                   | 五目雑炊<br>茄子の炒り煮<br>フルーツ・パイン缶                             | 卵雑炊<br>ウインナーの野菜炒め<br>漬物 浅漬け(キュウリ)                                  | 青菜と小柱の雑炊<br>野菜炒め<br>福神漬                              | 雑炊(野菜)<br>あさりとかぶの炒り煮<br>フルーツ・パイン缶                            | リゾット<br>車麩の卵とじ<br>フルーツ・リンゴ 缶                          | <b>七十二候(しちじゅうにこう)</b><br><br><b>蟄虫啓戸</b><br><br>(すぐもりのむしとをひらく) |
| 昼食  | 食パン(6枚切り)<br>マーマレード<br>イタリアンオムレツ<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ | 御飯<br>魚の味噌マヨネーズ焼(メルサ)<br>付け合せ<br>きんぴらごぼう<br>白菜の帆立風味サラダ<br>すまし汁 | とんこつラーメン<br>じゃが芋の甘辛煮<br>小松菜のソラス煮                        | 御飯<br>魚のトマトソース(タラ)<br>野菜のクリーム煮<br>豆とツナのサラダ<br>コンソメスープ              | 御飯<br>ハンバーグ<br>手作りマカロニサラダ<br>角切り野菜スープ<br>ミックスジュースゼリー | 御飯<br>ますのバター醤油風味焼き<br>付け合せ<br>南瓜の煮物<br>キュウリのドレッシングかけ<br>かき玉汁 | 御飯<br>鶏肉の梅肉焼<br>ふきと油揚げの煮物<br>ナムル<br>中華スープ             | <b>3月5日頃</b><br>戸を啓いて顔を出すかのように、冬ごもりをしていた生きものが姿を表す頃。  |
| おやつ | バナナパルパ  | ヨーグルト  | チョコプリン  | 水羊羹(抹茶)  | ゼリー60(抹茶)  | ヨーグルト  | 水羊羹(コリアン)   | <b>桜始開</b><br><br>(さくらはじめてひらく)                                |
| 夕食  | 御飯<br>回鍋肉<br>なすの煮物<br>味噌汁<br>フルーツ・黄桃缶                 | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼<br>オニオンサラダ<br>ポータージュ<br>フルーツ・白桃缶                 | 御飯<br>魚の揚げおろし煮(メルサ)<br>オクラとコンソメのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト | 御飯<br>豚肉のピリ辛炒め<br>付け合せ<br>ブロッコリーのポーション酢風味<br>味噌汁<br>フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯<br>擬製豆腐<br>里芋の味噌煮<br>すまし汁<br>フルーツ・リンゴ 缶           | 御飯<br>鶏肉の中華炒め<br>モヤシのお浸し<br>味噌汁<br>フルーツ・黄桃缶                  | 御飯<br>Eと生揚げのフリソース<br>サツマ芋とそら豆のサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ・パイン缶 | <b>3月25日頃</b><br>桜の花が咲き始める頃。桜前線の北上を日本中が待ち望む、お花見の季節の到来です。   |