

2023年3月献立表



材料の都合で変更になることがあります。ご了承ください。

		日	月	火	水	木	金	土
		ひなあられについて*** 			1	2	3	4
朝食		ひなあられは、西日本と東日本で違います。東日本はいわゆる「ボン菓子」、西日本は直径1cm程のかき餅だそうです。			ごはん 鯛つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き 味噌汁 漬物
昼食		ひなあられの色は4色か3色と決まっており、それぞれに意味があるとか？ ～少し変わったひなあられをご紹介～ 			ごはん 豚のバター醤油炒め 高野の煮物 もやしのリンゴドレサダ 味噌汁	ごはん 白身魚の茸ソース 切り干し大根の煮物 奴豆腐 味噌汁	ひな寿司 蓮根の炒り煮 茶碗蒸し 味噌汁	キーマカレー 漬物 カニクリームコロッケ 大根の香味ドレ和え ミルク寒天マヨソース
夕食		鳥取県のひなあられ「おいり」：鳥取県因幡地方に古くから伝わるお菓子です。米を炒って、それに水飴を絡めて丸く形成しています。 高知県版ひなあられ「花きび」：淡い色と優しい甘さが特徴のポップコーンの			ごはん 鮭のクリームソースかけ 卵の花 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 鶏のんにく醤油焼き 利休煮 清汁 フルーツ	ごはん とんかつおろしあん 南瓜の含め煮 キャベツの塩麹ドレ和え 味噌汁	ごはん 枝豆がんもの炊き合わせ キャベツの炒め物 カリフラワーのレモンドレサダ 味噌汁
					1389kcal	1371kcal	1409kcal	1501kcal
		5	6	7	8	9	10	11
朝食		パン えびつみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 梅干し	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん ホッケの塩焼き 味噌汁 漬物	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食		ごはん 鯖の西京焼き 昆布大豆煮 キャベツの土佐酢和え 清汁	ごはん 赤魚の照り煮 キャベツのソテー 春雨の胡麻ドレサダ かきたま汁	ごはん 肉じゃが 大根の塩だしトロミ炒め 玉子豆腐 味噌汁	親子丼 山芋の煮物 法連草の洋風お浸し 味噌汁	かき揚げそば 高野のそぼろ煮 キャベツのバジルドレサダ	ごはん 牛肉の和風炒め 黒豆がんもの煮物 菜の花の香味だれ 赤だし	ごはん 白身魚の揚げ浸し 絹揚げの煮物 味噌汁 フルーツ
夕食		ごはん 豚のすき煮風 はたけ菜とツナの炒め物 もやしの塩ごまだれ 味噌汁	ごはん レモンチキン 金平牛蒡 スパゲッティサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のカツ 菜の花の煮浸し キャベツのピリ辛和え 味噌汁	ごはん ホキのグリル甘酢あん ひじきの和風マヨサラダ 味噌汁 ヨーグルトのハチミツソースかけ	ごはん おでん 小松菜の炒め物 白菜のレモン風味	ごはん メルの香草焼き 大豆のじゃこ炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 かにシューマイ うまい菜の真砂和え 中華スープ
		1459kcal	1458kcal	1481kcal	1373kcal	1415kcal	1446kcal	1476kcal
		12	13	14	15	16	17	18
朝食		パン 磯巻き卵 ポタージュ フルーツ	ごはん カニつみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 梅くらげ	ごはん 照り焼き風肉団子 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食		ごはん ハンバーグドソース 里芋と竹輪の煮物 アスパラの塩麹ドレサダ コンソメスープ	散らし寿司 ひじきの炒め煮 法連草の和え物 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツの塩レモンサダ 味噌汁 のり佃煮	ごはん 銀ひらすの香味焼き 金平牛蒡 南瓜サラダ 味噌汁	鶏そぼろと卵の二色丼 じゃが芋と豚の煮物 味付き胡麻豆腐 味噌汁	赤かぶら御飯 お好み焼き 高野のそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐とフルーツ
夕食		ごはん 鶏のやわらか煮 大根の炒め物 豚汁 カツオ練り梅	ごはん 牛皿 千草焼き ブロッコリーの胡麻ドレサダ 味噌汁	麦ごはん 鯖の味噌煮 蓮根の炒め生酢 山芋とろろ 清汁	ごはん ポークチャップ 三色稲荷の煮物 青梗菜のピーナツ和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩麹焼き 大豆煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん カレイの生姜煮 もやしの炒め物 大根の香味ドレサダ 味噌汁	ごはん メルのソテー野菜ソース 絹揚げの煮物 胡瓜のゴマ酢 味噌汁
		1452kcal	1426kcal	1422kcal	1434kcal	1458kcal	1545kcal	1419kcal
		19	20	21	22	23	24	25
朝食		パン 大豆ミートバーグ コンソメスープ フルーツ	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ホッケグリル 味噌汁 梅干し	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 里芋と豚の煮物 味噌汁 ちりめん佃煮
昼食		ごはん ホキのピカタ 切り干し大根の煮物 もずく酢 味噌汁	しよ飯(滋賀郷土) 鯖の若狭焼き 白菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 牛肉コロッケ 枝豆とベーコンのソテー コンソメスープ 春キャベツの浅漬け風	チキンカレー 漬物 ホタテフライ 大根の塩麹ドレサダ 色寒天とフルーツ	ねぎとろ丼 白菜の炒め煮 茶碗蒸し 味噌汁	ごはん ハンバーグステーキソース 小松菜とツナの炒め物 ポタージュ フルーツ	ごはん 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 奴豆腐なめ茸あん 味噌汁
夕食		ごはん 鶏のさっぱり煮 奴豆腐 キャベツの和風ドレサダ 清汁	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁 高菜漬	ごはん 高野の炊き合わせ 蓮根金平 南瓜サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風バターソース 筍の炒り煮 もやしの胡麻ドレサダ 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊糞炒焼き 法連草の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 鯛の山椒煮 もやしの炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん クリームチキン 卵の花 うまい菜の和風ドレサダ 味噌汁
		1379kcal	1400kcal	1456kcal	1481kcal	1450kcal	1582kcal	1475kcal
		26	27	28	29	30	31	
朝食		パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物	春分の日 3月21日
昼食		ごはん 豚とキャベツの塩ダレ炒め えびシューマイ 胡瓜の酢の物 味噌汁	いなり寿司 あんかけにゅうめん 大根の炒め物 フルーツ	ごはん 赤魚の煮付け 豚と玉葱の炒め物 味噌汁 昆布佃煮	ごはん 刺身 大豆煮 キャベツのアイランド和え 味噌汁	ごはん 千草蒸し ひきなすり(福島郷土) 豚汁 チリメン山椒	ごはん 鯖の塩焼き 三色稲荷の煮物 胡瓜のレモン酢和え 味噌汁	昼夜の長さがほぼ同じになり、この日を境に昼がだんだん長くなっていき、季節の節目となる日です。
夕食		ごはん 黒豆がんもの炊き合わせ 白菜とイカのトロミ炒め スパゲッティサラダ 赤だし	ごはん ミートローフ風 ふかしじゃが アスパラの大豆ドレサダ 味噌汁	ごはん 鶏のもろみ焼き 高野のサイコロ煮 清汁 フルーツ	ごはん 合鴨スライスとミニオムレツ ひじきの炒め煮 白菜のレモン風味 味噌汁	ごはん 鶏の香味焼き うまい菜の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢あん 白菜の炒め煮 中華スープ フルーツ	
		1363kcal	1402kcal	1355kcal	1350kcal	1406kcal	1331kcal	