

# 令和6年 3月献立

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日	・	・	・	・	・	1	2
朝食						鶏ハム・だし巻き卵 きゅうりの浅漬け ご飯・みそ汁	BLTサンド スクランブルエッグ・サラダ コンソメスープ
夕食						豚こま肉豆腐 カレー風味サバ大根 豆苗とエリンギのお浸し ご飯・わかめスープ	酢豚・魚の塩焼き ごぼうサラダ ご飯・みそ汁
日	3	4	5	6	7	8	9
朝食		ポークソテー・目玉焼き 白菜のお浸し ご飯・みそ汁	肉団子の甘酢炒め わかめとシラスの和え物 厚揚げの煮物 ご飯・みそ汁	サバの照り焼き・豆腐サラダ 白菜のコンソメバター炒め ご飯・みそ汁	魚のムニエル・きのこの卵とじ コールスローサラダ ご飯・みそ汁	ピーマンと豚肉の甘辛炒め ゆで卵・サラダ ご飯・みそ汁	卵とハムのサンドイッチ ポテトフライ オニオンスープ・ヨーグルト
夕食		そば(温)・かしわ天 魚の香味焼き・サラダ・ご飯	豚肉とねぎの甘辛炒め 魚の塩焼き・大根サラダ ご飯・みそ汁	麻婆ナス・魚の煮物 わかめの酢の物 ご飯・みそ汁・果物	デミグラスハンバーグ 海鮮野菜炒め ひじきのサラダ ご飯・みそ汁	肉じゃが・さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し ご飯・みそ汁	焼肉・ナムル・果物 ご飯・わかめスープ
日	10	11	12	13	14	15	16
朝食		ベーコンとキャベツの ガリバタソテー 厚揚げのあんかけ 小松菜のお浸し・ご飯・みそ汁	魚のオイスターソース炒め だし巻き卵 ほうれん草のなめたけ和え ご飯・みそ汁	ハムとキャベツの甘酢炒め さつま揚げ・卵サラダ ご飯・キャベツの味噌汁	魚の照り焼き・豆腐サラダ いんげんのゴマみそ和え ご飯・かきたま汁	ウインナーときのこチーズ焼き 目玉焼き・キャベツのお浸し ご飯・みそ汁	ハムチーズサンド 目玉焼き サラダ・スープ
夕食		鶏の唐揚げ・魚のクリーム煮 かぼちゃサラダ ご飯・みそ汁	豚の生姜焼き・たらザンギ コーンサラダ ご飯・みそ汁	焼売・魚の麻辣あんかけ きのこサラダ ご飯・中華スープ	肉野菜炒め 魚のバター焼き ブロッコリーと卵のサラダ ご飯・みそ汁	チキンと野菜のトマト煮込み 海鮮チヂミ・スパサラ ご飯・豆乳スープ	豚肉と根菜の炒め物 たらヤンニョム 大根サラダ ご飯・みそ汁
日	17	18	19	20	21	22	23
朝食		豚こまキャベツ・目玉焼き 人参サラダ ご飯・みそ汁	魚の甘酢あんかけ 厚揚げの煮物・野菜マリネ ごはん・みそ汁	鶏肉とネギの甘辛炒め 卵焼き・レンコンサラダ ごはん・みそ汁	焼き魚・豆腐ステーキ 春雨の和え物 ご飯・わかめスープ	ジャーマンポテト ちくわのチーズマヨ焼き キャベツの酢の物 ご飯・みそ汁	ピザトースト・サラダ スープ・ヨーグルト
夕食		チキンのスープカレー 魚のチーズナゲット サラダ・ご飯	トンテキ・焼き魚 スパゲティサラダ ご飯・みそ汁・果物	豚のすき焼き風肉豆腐 魚の塩焼き・サラダ ご飯・みそ汁	鶏のさっぱり煮 魚の味噌漬焼き・サラダ ご飯・中華スープ	豚肉と大豆の煮物 ブロッコリーとシラスの炒め物 切干大根のサラダ ご飯・みそ汁	八宝菜・焼き魚 こんにゃくの煮物 ご飯・スープ
日	24	25	26	27	28	29	30
朝食		豚肉とピーマンの甘辛炒め 目玉焼き・塩昆布サラダ ご飯・みそ汁	魚のムニエル 小揚げチーズ焼き・サラダ ご飯・みそ汁	チーズオムレツ 小松菜と油揚げの炒め煮 春雨サラダ ご飯・みそ汁	焼き魚・ゆで卵 ツナサラダ ご飯・みそ汁	ハムエッグ・焼き魚 根菜のきんぴら ご飯・みそ汁	きゅうりとハムのサンドイッチ かぼちゃクリームチーズ和え クラムチャウダー
夕食		チキンカツ 魚の酢味噌和え 長いものサラダ ご飯・みそ汁	豚味噌煮こみ・魚のフライ 厚揚げのあんかけ ご飯・みそ汁	鶏と根菜の煮物 魚の南蛮漬け・サラダ ご飯・みそ汁・果物	鶏ささみフライ・魚の煮物 マカロニサラダ 炊き込みご飯・みそ汁	豚しゃぶラーメンサラダ 魚の野菜あんかけ 人参のお浸し ご飯・春雨スープ	親子煮・魚のホイル焼き 和風サラダ ご飯・みそ汁
日	31	・	・	・	・	・	・
朝食							
夕食							