

2025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
	30	31	3/20は『春分の日』です*				1
朝食	パン いかつみれ トマトスープ フルーツ	ごはん 法蓮草オムレツ 味噌汁 漬物	<p>「昼と夜の長さが同じになる日」といわれ、春の訪れを実感する日です。 お散歩に良い季節ですね。散歩をしながら春探しをしてみてください(^^) /</p> <p>ひな祭りを祝うお菓子として「ひなあられ」があります！このひなあられは、西日本と東日本で呼び方が違います。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。</p> <p>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そうです💡</p> 				ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 蒸し鶏ごまソース 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁	ごはん シロガネダラのソテー 筍と豚の炒り煮 うまい菜の豆乳和え 味噌汁					ごはん 鰯の照り焼き ひじきと豚の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁
夕食	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 白菜と豚の煮物 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	ごはん ハンバーグ和風ソース 切干大根の煮物 カリフラワーの香味ドレサラダ セロリのコンソメスープ					ごはん 鶏じゃが 金平牛蒡 味噌汁 ミルク寒天マヨソース
	1421kcal	1434kcal	1403kcal				1403kcal
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン 鶏つみれの煮物 コンソメスープ フルーツ	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 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 さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 筑前煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚かつおろしあんかけ 茎わかめの炒め煮 味噌汁 ちりめん山椒	菱形寿司 筍と豚の炒り煮 清汁 フルーツ	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	ごはん 鶏のねぎ焼き 蓮根と油揚げの煮物 うまい菜のパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん ポークチャップ 奴豆腐 もやしとチリメンの和え物 味噌汁	ごはん ホキの揚げ浸し 高野のサイコロ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚の炒め物 卵豆腐 味噌汁
夕食	ごはん メルの煮付け キャベツと豚の炒め物 ブロッコリーの胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん ミートローフ 法蓮草とツナのソテー ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚のブルコギ 烏賊糸炒焼き 青梗菜の塩ポン和え 味噌汁	ごはん 鯖の魚田 キャベツの炒め物 清汁 フルーツ	ごはん おでん 白ナと鶏の炒め物 カツオねり梅	ごはん 鶏の燗焼き じゃが芋と豚の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁	ごはん 豚の塩だれ炒め かにシューマイ 胡瓜の甘酢和え 味噌汁
	1449kcal	1396kcal	1407kcal	1420kcal	1403kcal	1426kcal	1431kcal
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	パン 千草焼き ポタージュ フルーツ	ごはん 鶏のグリル 味噌汁 漬物	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 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 チキンピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 梅干し
昼食	キーマカレー 漬物 ホタテフライ ブロッコリーとツナの香味ドレ和え フルーツ	ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げのそぼろ煮 法蓮草の胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鶏洋風香味ソース 大根と豚の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 豚のオイスター炒め えびつみれの煮物 青梗菜の山葵和え 味噌汁	ごはん ホッケの塩麴焼き 大豆とこんにやくの煮物 南瓜サラダ 赤だし	衣笠井(京都郷土) 蓮根と豚の炒り煮 春雨サラダ 味噌汁	赤かぶら御飯 お好み焼き 高野のサイコロ煮 法蓮草のお浸し 味噌汁
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 生酢 豚汁	ごはん 豚の山椒煮 卵糞炒焼き 味噌汁 フルーツ	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 擬製豆腐 金平牛蒡 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のからあげ もやしと焼き豚の炒め物 味噌汁 杏仁豆腐杏ソースかけ	ごはん 牛肉和風炒め たこ糞炒焼き カリフラワーのパンパンドレサラダ 味噌汁	ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚のソテー 味噌汁 昆布佃煮
	1487kcal	1432kcal	1395kcal	1402kcal	1434kcal	1515kcal	1605kcal
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン だし巻き卵 コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん お魚厚揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ハムチーズピカタ 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん 海老そぼろだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 白身魚のオニオンソース 山芋のそぼろ煮 菜の花の白ゴマ和え 味噌汁	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁 寒天とフルーツ缶	ごはん 牛肉コロッケ ペーコンと枝豆のソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁	チキンカレー 漬物 コーンクリームコロッケ 大根の香味ドレ和え フルーツ	ねぎとろ井 茶碗蒸し 高野のそぼろ煮 味噌汁	ごはん ハンバーグ 卵の花 隠元のバジルドレサラダ ポタージュ	ごはん 鯖の塩焼き じゃが芋と豚の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし
夕食	ごはん 鶏の香味焼き 奴豆腐葱味噌だれ もやしの土佐酢和え 清汁	ごはん 鰯の照り煮 白菜の塩だれトロミ炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 高野の炊き合わせ ひじきの炒り煮 もずく酢 味噌汁	ごはん ホキのソテー 豚と絹揚げの煮物 もやしの胡麻ドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚大根 烏賊糸炒焼き 味噌汁 フルーツ	ごはん メルの生姜煮 もやしと鶏の炒め物 味噌汁 高菜漬	ごはん 鶏の柚子茶煮 白ナとツナのソテー 南瓜サラダ 味噌汁
	1309kcal	1480kcal	1419kcal	1544kcal	1440kcal	1499kcal	1502kcal
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	パン プレーンオムレツ 豆乳スープ フルーツ	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 梅くらげ	ごはん メヌケの煮付け 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 豚の野菜炒め カニつみれの煮物 ブロッコリーの白ゴマ和え 味噌汁	鶏そぼろと卵の二色井 高野のサイコロ煮 キャベツのピーナツドレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 奴豆腐なめ茸あん 菜の花の和え物 清汁	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきの煮物 キャベツと隠元のピリ辛和え 中華スープ	いなり寿司 にゅうめん ごぼうと豚の炒り煮 さつま芋サラダ	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 大根とイカの炒め物 カリフラワーのレモンドレサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の照り煮 キャベツと鶏の炒め物 味噌汁 フルーツ
夕食	ごはん 鰯の山椒煮 蓮根の炒め生酢 スパサラダ 味噌汁	ごはん アブラガレイのグリル ふかしじゃが もやしのリンゴドレサラダ 味噌汁	ごはん 豚の生姜炒め 大豆と鶏の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 合鴨スライスとオムレツ 南瓜の含め煮 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌煮 白ナと鶏の炒め物 胡麻豆腐 清汁	ごはん 鶏のマスタード焼き 里芋と豚の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 法蓮草の和え物 味噌汁
	1362kcal	1457kcal	1387kcal	1404kcal	1399kcal	1424kcal	1383kcal