

3月月間献立表(まごの手献立) 👡 📚 🚉



| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | ± |
|--------------|---|--|---|---|---|--|---|
| | | | | | | 1 ひな祭り献立 | 2 |
| | | | | | | 海老のちらし寿司 💮 | やわらかポークチャップ |
| 昼 | | | | | | 春の若竹煮 | 具だくさんコンソメ煮 |
| 食 | | | | | | 青梗菜とえのきのお浸し | 枝豆とキャベツのソテー風 |
| | | | | | | しその実漬け | なすしそ風味 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | ホイコーロー | 赤魚の塩麹焼き | 鶏肉と茄子のさっぱり煮 | サバの和風だしカレー風味 | タンドリーチキン | 厚揚げのしょうゆ炒め | にしん蒲焼き |
| | 青菜と豆腐のとろみ煮 | べっこう煮 | 野沢菜炒め | ベーコンと野菜の炒め煮 | トマトソースペンネ | 若竹真丈 | 添)味付いんげん |
| 昼食 | 姫皮竹の子と木耳のナムル | 菜の花のお浸し | 和風お豆サラダ | キャベツとコーンのソテー | ほうれん草コーンソテー | しっとり卯の花 | 豚肉と根菜の塩だれ |
| | 高菜漬 | 赤かぶ漬 | たけのこ甘辛煮 | 白花まめ | すだちミックス | ぬか漬け | 瓜と昆布のおかか和え |
| | | | | | | | ひじき豆 |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 照焼きハンバーグ | 鶏肉のオニオンソース | チンジャオロース | 甘口プルコギ | 彩り野菜のつくね巻 | 豚肉のしぐれ煮風 | イワシのやわらか煮 |
| | 添)人参グラッセ | さつま揚げとごぼうの金平 | 餡かけがんも | 里芋といんげんの煮物 | 大豆ミートと小松菜炒め | ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め | 青梗菜とイカの炒め |
| 昼食 | ツナとブロッコリーのオイル和え | 姫皮筍とからし菜のお浸し | からし菜の大豆ミート和え | もやしのみょうが和え | マリネサラダ | ひじき煮 | 彩りうの花 |
| | 根菜マリネ | おみ漬け昆布 | しば漬け | 五目豆 | きゃらぶき | みかん(皮むき) | 甘口キムチ |
| | うずらまめ | | | | | | |
| | 17 | 18 混ぜご飯献立 | 19 | 20 世界の料理 | 21 | 22 | 23 |
| | 鶏肉とキノコのガーリック風味 | あさりと筍の混ぜご飯 | アジの南蛮漬け | 白身魚のポモドーロソース | 牛肉とごぼうの柳川風 | 鶏肉のチリソース | 和風豆腐ハンバーグ |
| | | | カブと油揚げの煮物 | ほくほくジャーマンポテト | 炊合わせ | 中華風春雨 | 添)紅芯大根のマリネ |
| | 野菜入り炒り玉子 | 肉じゃが | カラと油物けの魚物 | 10 (10 (7 (| MUITE | 1 - 24 1113 | 添り私心人依のマリイ |
| 昼食 | 野菜入り炒り玉子 白菜の生姜和え | 肉じゃが いんげんの黒胡麻和え | さつま芋と豆の醤油仕立て | いんげんのピーナッツ和え | ほうれん草と大豆のごま和え | | 揚げじゃが(青のり) |
| 昼食 | | | | | | | |
| 昼食 | 白菜の生姜和え | いんげんの黒胡麻和え | さつま芋と豆の醤油仕立て | いんげんのピーナッツ和え | ほうれん草と大豆のごま和え | ツナとキャベツの和え物 | 揚げじゃが(青のり) |
| 昼食 | 白菜の生姜和え | いんげんの黒胡麻和え | さつま芋と豆の醤油仕立て | いんげんのピーナッツ和え | ほうれん草と大豆のごま和え | ツナとキャベツの和え物 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え |
| 昼食 | 白菜の生姜和え すだちミックス | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け | さつま芋と豆の醤油仕立て白菜ミックス漬 | いんけんのピーナッツ和え パインアップル 27 | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 | ツナとキャベツの和え物ぬか漬け | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え |
| · 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 | いんけんのピーナッツ和え パインアップル 27 | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 |
| 昼食 昼食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 | いんげんの黒胡麻和え しその実演け 25 八宝菜 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ |
| 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ |
| 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |
| 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |
| 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 リンゴダイス | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |
| 食昼食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 リンゴダイス | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |
| 食 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 リンゴダイス 31 ポテトコロッケ | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |
| 食昼食昼 | 白菜の生姜和え すだちミックス 24 赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 リンゴダイス 31 ポテトコロッケ 添) バジルペンネ | いんげんの黒胡麻和え しその実漬け 25 八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 | さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 26 薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 | いんげんのピーナッツ和え パインアップル 27 イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え | ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 28 肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し | ツナとキャベツの和え物 ぬか漬け 29 ポークヒレカツ 添) おくらのおかか和え 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 | 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子和え 玉ねぎとセロリのトマト和え 30 鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ |