

2023年03月 月間献立表(昼・間食)
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1日 赤飯 魚のボン酢煮 付) ジャーキャロット チゲソ菜とゆの炒め マカロニサラダ 赤だし汁(豆腐) ブルーベリージュレ	2日 米飯 魚のみそ焼き 付) きのこのソテー しゅうまい おの草のゆかり和え 吸い物(そうめん) フルーツ(りんご)	3日 米飯 ちらし寿司 刺身盛り合わせ かにあんかけ茶碗蒸し 甘酒 ひな祭りムース	4日 牛丼 キャベツのごま和え しば漬け 味噌汁(人参) プリン
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間 ココアマドレーヌ	間 小倉きなこケーキ	間 クレープ	間 あんまん
5日	6日 おにぎり ちゃんぼん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(いちご)	7日 米飯 魚のムニエル 付) アスパラのソテー 切干大根の煮物 小松菜の塩昆布和え コンソメスープ パインゼリー	8日 麦ご飯170g 肉じゃが ゆばひろうす 菜の花の白和え かき玉汁 煮豆(金時豆)	9日 米飯 鶏肉のタンドール焼き 付) きのこのソテー ポテトのコンソメ煮 コールスローサラダ ミネストローネ フルーツ(バナナ)	10日 米飯 魚のバター醤油焼き 付) ケール野菜ミックス 白菜の煮物 たくあん漬 味噌汁(さつま芋) ロールケーキ	11日 米飯 煮込みハンバーグ 付) コインキャロット ジャーマンポテト 小松菜の塩昆布和え コンソメスープ フルーツ(りんご缶)
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間 蜜おさつ	間 ミニぜんざい	間 フルーツヨーグルト	間 南瓜蒸しパン	間 黒糖くるみケーキ	間 プッシュ
12日	13日 米飯 魚の生姜煮 付) かぼちゃ Eと小松菜の炒め 豆腐とトマトのサラダ 味噌汁(巻き麩) 抹茶ババロア	14日 チキンライス ロールキャベツ レタスサラダ コーンポタージュ いちごケーキ	15日 米飯 白身魚のピカタ 付) ケール野菜ミックス 高野豆腐の含め煮 かっぱ漬 けんちん汁 青りんごゼリー	16日 米飯 豚肉と里芋のゴマ味噌 チゲソ菜と揚げの煮 もやしのナムル わかめスープ フルーツ(黄桃缶)	17日 カレーライス 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト(プル)	18日 親子丼 里芋とイカの煮物 高菜漬 味噌汁(もやし) 杏仁豆腐
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間 たこ焼き	間 甘酒蒸しパン	間 紅茶とりんごのケーキ	間 あんこパイ	間 みたらし団子	間 たいやき
19日	20日 五穀ご飯170g 鶏肉の照焼き 付) アスパラソテー ふるふき大根 白菜の塩昆布和え 味噌汁(しめじ) ストロベリーババロア	21日 米飯 魚のボン酢煮 付) 絹さや ピーマン炒め パンプキンサラダ 清まし汁(トコ昆布)ケ フルーツ(りんご缶)	22日 玉子サンド チョコパン クロワッサン ブロッコリーのドレ和え パンプキンポタージュ フルーツ(いちご)	23日 米飯 白身魚の幽庵焼き 付) ピーマンのソテー 大根と揚げの薄味煮 しば漬け けんちん汁 キャラメルプリン	24日 おにぎり 肉うどん 青梗菜のボン酢和え フルーツ(バナナ)	25日 米飯 魚のレモン焼き 付) いんげん 牛肉とコンニャクの煮物 小松菜のアーモンド和え 味噌汁(人参) チョコババロア
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間 クレープ	間 誕生日ケーキ	間 誕生日ケーキ	間 紅茶蒸しパン	間 みたらし団子	間 あんまん
26日	27日 米飯 魚の照焼き 付) 玉葱のソテー ブロッコリーのおかかかけ 和風スパサ 味噌汁(しめじ) 抹茶水ようかん	28日 かつ丼 ほうれん草の白和え べったら漬(ケアデイ) 味噌汁(なす) フルーツ(バナナ)	29日 米飯 魚の塩焼き 付) 大根・レモン ウマ芋と昆布の煮物 かっぱのナムル 赤だし汁(豆腐) 梅ゼリー	30日 米飯 白身魚のピカタ 付) ケール野菜ミックス 白菜の煮物 小松菜のシラス和え 豚汁 フルーツ(いちご)	31日 米飯 鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー 高野豆腐の含め煮 オクラのゆかり和え かき玉汁 フルーツ(みかん)	
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間 紅あずまの甘露煮	間 どらやき風	間 黒糖蒸しパン	間 ロールケーキ(抹茶)	間 ミニぜんざい	間
昼	昼	メモ				
間	間					