

3月

献立表



No. 1

3月

献立表



No. 4

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
1 (日)	パン 薄つみれの煮物 カルシウムミルク	ごはん とんかつ 炒め物 味噌汁 のり佃煮	コーヒゼリー	ごはん 鯉の香味焼き 莖わかめの炒め煮 サラダ 味噌汁	16 (月)	チリメン雑炊 スクランブルエッグ カルシウムミルク	ごはん 豚大根 奴豆腐 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん ホキのグリル 絹揚げの煮物 サラダ 味噌汁
2 (月)	大根雑炊 オムレツ カルシウムミルク	ごはん メルルーサの煮付け 肉金平 マカロニサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん ミートローフ風 大豆煮 味噌汁 フルーツ缶	17 (火)	パン 豆乳スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 鯉の照り煮 大根金平 スパゲティサラダ 味噌汁	水ようかん	ごはん 牛肉コロッケ ベーコンと枝豆のソテー 和風サラダ 味噌汁
3 (火)	パン ソテー	菱形寿司 煮物 茶碗蒸し フルーツ缶	福まんじゅう	ごはん 肉じゃが 烏賊の軟炒焼き サラダ 漬物	18 (水)	雑炊 揚げ豆腐 リンゴジュース	親子丼 煮物 白ごま和え 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん メルルーサの生蒸煮 炒め物 サラダ 味噌汁
4 (水)	青梗菜雑炊 洋風だし巻き ココアカップ	ごはん 酢鶏 煮物 奴豆腐 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 赤魚の山椒煮 ソテー 和え物 味噌汁	19 (木)	パン ハムチーズピカタ カルシウムミルク	ごはん 絹揚げの炊き合わせ 炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	安納芋ムース	ごはん 八宝菜 えびシューマイ 味噌汁 フルーツ缶
5 (木)	パン 特製キーマカレー キャベツの白ごま和え フルーツ缶	ごはん マカロニ 煮物 味噌汁	梅ゼリー	ごはん おでん 炒め物 サラダ	20 (金)	うまい菜雑炊 だし巻き カルシウムミルク	ごはん 鶏のマリネソース 大豆煮 スローサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鯉の味噌煮 大根の炒め物 漬汁 漬物

3月

献立表



No. 2

3月

献立表



No. 5

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
6 (金)	雑炊 オムレツ カルシウムミルク	ごはん バ'ガ'の生蒸煮 炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 鶏の鉄焼き 高野のサイコロ煮 生酢 味噌汁	21 (土)	パン ソテー カルシウムミルク	麦ごはん 鮭の南部焼き 煮物 山芋とろろ 味噌汁	豆乳パンナコック	ごはん ハンバーグ ソテー マカロニサラダ 味噌汁
7 (土)	パン スープ仕立て	ごはん ホキの揚げ浸し 炒め物 スパサラダ 味噌汁	ヨーグルト	ごはん 豚のブルコギ風 煮物 味噌汁 ミルク寒天	22 (日)	パン オムレツ アセロラジュース	ごはん 豚のオイスター炒め 蓮根の煮物 味噌汁 杏仁豆腐	水ようかん	ごはん 鯉の山椒煮 たご炊炒焼き マヨサラダ 味噌汁
8 (日)	パン 千草焼き カルシウムミルク	ごはん 鶏とキャベツの味噌炒め ひじきの煮物 サラダ 漬汁	フルーツムース	ごはん 三色福寿の炊き合わせ とろみ炒め 和風サラダ 味噌汁	23 (月)	雑炊 チキンナゲット カルシウムミルク	特製ピビンバ 高野のサイコロ煮 スープ フルーツ缶	高たんぱくゼリー	ごはん バ'ガ'の煮付け ふかしジャガ 胡麻ドレ和え 味噌汁
9 (月)	雑炊 チキンピカタ カルシウムミルク	ごはん メンチカツ 煮豆 洋風お浸し 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん ホックのたれ焼き 奴豆腐 サラダ 漬汁	24 (火)	パン だし巻き卵 ぶどうジュース	～駅弁シリーズ～ めはり寿司 (和歌山駅) 鯉の照り焼き・煮物 サラダ・味噌汁・フルーツ	南瓜ムース	ごはん レモンチキン ひじきの煮物 和え物 味噌汁
10 (火)	パン ミートオムレツ カルシウムミルク	ごはん 焼餅の雨蚕漬 煮物 ごま和え 味噌汁	バ'バ'ア	ごはん 蒸し鶏 切干大根の煮物 サラダ 味噌汁	25 (水)	雑炊 大豆ハンバーグ カルシウムミルク	ごはん 焼き肉風 南瓜の含め煮 お浸し 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 合鴨スライス 卵の花 サラダ 味噌汁

3月

献立表



No. 3

3月

献立表



No. 6

	朝食	昼食	おやつ	夕食		朝食	昼食	おやつ	夕食
11 (水)	雑炊 チキンナゲット カルシウムミルク	焼きそば 味噌金平 たらこマヨサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 回鍋肉 かにシューマイ 和え物 味噌汁	26 (木)	パン ソテー カルシウムミルク	散らし寿司 炒め煮 さつま芋サラダ 味噌汁	プリン	ごはん 肉団子の和風飽 じゃこ炒め 味噌汁 はちみつ梅肉
12 (木)	パン チャウダースープ カルシウムミルク	ごはん 鶏の柚子茶煮 もやし炒め物 玉子豆腐 豚汁	プリン	ごはん 赤魚の魚田 大豆の煮物 胡麻ドレサラダ 漬汁	27 (金)	青梗菜雑炊 白身魚のつみれ カルシウムミルク	チキンカレー 煮物 ソテー 和風サラダ	高たんぱくゼリー	ごはん 干草蒸し 煮物 サラダ 味噌汁
13 (金)	大根雑炊 玉子焼き カルシウムミルク	ねぎとろ丼 がめ煮(福陽郷土) スローサラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 豚の山椒煮 烏賊の軟炒焼き 味噌汁 フルーツ缶	28 (土)	パン 豆乳スープ仕立て カルシウムミルク	ごはん 豚とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 和え物 味噌汁	ヨーグルト	ごはん アブラガレイのグリル もやしの炒め物 味噌汁 フルーツ缶
14 (土)	パン カレースープ仕立て カルシウムミルク	ごはん お好み焼き そぼろ煮 大根のごま酢 味噌汁	ミルクプリン	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚の炒め物 和え物 味噌汁	29 (日)	パン ホロニアソーセージ カルシウムミルク	ごはん 鯉大根 金平牛蒡 おから和え 味噌汁	きな粉プリン	ごはん 蒸し鶏 小松菜とベーコンの炒め物 和え物 味噌汁
15 (日)	パン だし巻き ほうじ茶飲料	ごはん バ'ガ'の唐揚げ 煮物 味噌汁 ヨーグルト	黒糖水ようかん	ごはん 鶏のねぎ焼き 炒め物 大葉サラダ 味噌汁	30 (月)	小松菜雑炊 だし巻き卵 カルシウムミルク	押し寿司 煮物 サラダ 味噌汁	高たんぱくゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ 炒め物 味噌汁 フルーツ缶
					31 (火)	パン トマトスープ仕立て カルシウムミルク	ごはん クリームチキン ふかしジャガ サラダ 味噌汁	黒糖水ようかん	ごはん 赤魚の柚子焼 塩だしとろみ炒め 和え物 味噌汁