

3/1~3/2メニュー

	火	水	木	金	土	1 日	2 月
朝食						厚揚げときのこの生姜煮 ナスの和風煮	魚塩焼き おろし和え こんにゃくおかか煮
昼食						魚唐揚げ 揚げじゃが明太マヨ キャベツサラダ	豚肉の生姜炒め コロッケ ブロッコリーごま和え
夕食						鶏肉のソテー いんげん塩だれ炒め スパゲティーサラダ	天ぷらそば 青菜のお浸し おはぎ

3/3~3/9メニュー

	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月
朝食	オムレツ ポテトサラダ	ひじき和風煮 大豆ドライカレー 漬物	魚ゆかり焼き キャベツ和え物 納豆	だし巻きたまご 小松菜と切干のひじき煮	魚塩焼き 照り焼き肉団子 漬物	じゃが芋コンソメ煮 ほうれん草ソテー	目玉焼き ベーコンときのこの和風ビーフン ウインナー
昼食	魚味噌煮 もやし塩だれ炒め 分葱の和風煮	鶏の唐揚げしば漬けタルタル ジャーマンポテト ほうれん草ソテー	白身フライ&ちくわ天 きんぴらごぼう ブロッコリーごま和え のり弁風献立	ソースチキンカツ丼 キャベツとささみの梅サラダ 漬物	鶏と野菜の生姜炒め 切干大根煮 チンゲン菜ごま和え	豚ロース唐揚げ 春雨黒ゴマ担担麺 キャベツ甘酢和え	カレーライス カリフラワーハニーマヨ和え 福神漬
夕食	ちらし寿司 鶏の照り焼き 炊き合わせ (大根・こんにゃく・南瓜) 小松菜の和え物 ひな祭り献立	ナスとミンチのペンネ クリームコロッケ カリフラワーサラダ	イペリコ豚のチーズダッカルビ 南瓜いとこ煮 小松菜ナムル	塩豚肉じゃが そうめんチャンプル ピーマンの和え物	海鮮チャンポン麺 オクラと塩昆布のおかか和え 豆煮	鶏の照り煮 ひじき煮 小松菜中華和え	魚西京味噌風焼き 南瓜煮 菜の花ごま和え

3/10～3/16メニュー

	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月
朝食	里芋とこんにゃくの炒め煮 切干大根とツナの塩昆布和え	肉団子ケチャップ煮 小松菜白味噌和え ふりかけ	切干大根煮 こんにゃく煮 納豆	魚味噌焼き ひじき炒り豆腐 つきこんきんぴら	豚とれんこんの炒め煮 白菜お浸し	だし巻きたまご ひじき煮 漬物	鶏の照り焼き キャベツ中華ソテー
昼食	海鮮玉子炒め イカキャベツカツ チンゲン菜和え物	魚磯辺焼き 白菜玉子とじ ピーマンおかか和え	ハンバーグベークンクリームソース キャベツソテー ポテトサラダ	和風カレーうどん フライ 白菜青じそサラダ	竹の子ご飯 揚げ出し豆腐肉味噌がけ 大根の煮物 人参サラダ 味付き竹の子をご飯または おかゆに混ぜてください	煮魚 さつま芋甘煮 カリフラワー甘酢和え	アジフライタルタルソース 人参しりしり 酢の物
夕食	エビカツオーロラソース もやしソース炒め ちくわ黒ごまサラダ	麻婆茄子豆腐 水餃子 ニラ玉ビーフン 中華料理献立	鶏とナスのトマト煮 スパゲティソテー いんげん白和え	野菜炒め 豆腐の煮物 小松菜白味噌和え	ホワイトシチュー いんげんと蒸し鶏の海苔和え ココアムース ホワイトデーメニュー	鶏の変わり揚げ（紅生姜・青のり） 春雨ソテー ブロッコリーツナマヨ和え	煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー ポテトサラダ

3/17～3/23メニュー

	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月
朝食	高野と野菜の煮物 ナス白味噌和え	豚肉のニラ玉炒め エビチリ	大根そぼろあんかけ 青菜の和え物 昆布佃煮	豆腐のコンソメ煮 ピーマンとじゃが芋のサラダ	目玉焼き 菜の花ベーコンソテー ウインナー	具だくさん炒り豆腐 里芋和風サラダ	オムレツ ジャーマンポテト
昼食	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ コロコロポテト	ポトフ 白菜ソテー カリフラワーたらこ和え	揚げ鶏レモン煮 ナス味噌炒め キャベツサラダ	魚塩焼き さつま芋煮 ブロッコリーごま和え おはぎ <small style="color: red;">春分の日（春のお彼岸）メニュー</small>	チキン南蛮 キャベツ塩だれ炒め 春雨の酢の物	カレーライス 白菜甘酢和え 福神漬	肉うどん 青菜の和え物 わらびもち
夕食	親子丼 ブロッコリー和え物 漬物	魚塩焼き つきこんソテー 小松菜わさび和え	オムレツカルボナーラソース カリフラワートマト煮 ピーマンナムル	カツとじ丼 ひじきごまマヨサラダ 漬物	牛肉プルコギ風炒め 南瓜小豆煮 水菜おろし和え	蒸し魚おろしポン酢 ピーマンと人参のきんぴら 小松菜白和え	豚肉生姜炒め つきこん甘辛煮 ブロッコリーツナマヨ和え

3/24～3/30メニュー

	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
朝食	魚塩焼き いんげんゆかり和え 煮豆	肉団子野菜あんかけ おろし和え	だし巻きたまご 人参とこんにゃくの白和え 漬物	ポトフ 和風きのごペンネ	里芋といんげんの煮物 五目煮豆	魚ゆかり焼き ピーマンナムル 納豆	目玉焼き トマトポトフ ウインナー
昼食	2種のコロッケ れんこんバターソテー ひじき白味噌和え	豚肉炒り玉子 もやしニラソテー 杏仁豆腐	鶏の唐揚げ カレーきんぴら カリフラワー明太マヨ	煮魚 ナス和風煮 大根おかか和え	鶏の照り焼き 切干大根ソテー 南瓜サラダ	ハンバーグカレータルタル キャベツソテー ポテトサラダ	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ゆでとうもろこし
夕食	鶏と大根の煮物 和風山菜ペンネ カリフラワー甘酢和え	ハンバーグおろしソース 小松菜とあげの和風煮 そうめんチャンプル	豚と春キャベツの味噌炒め 若竹煮 菜の花酢味噌和え 春献立	塩だれ豚丼 大豆のトマト煮 ちくわマヨサラダ	たらこスパゲティ 小松菜とたくあんの和え物 ゼリー	メンチカツ丼 青菜の和え物 漬物	菜の花の和風八宝菜 春雨中華ソテー 切干大根と水菜のサラダ

3/31メニュー

	31 火	水	木	金	土	日	月
朝食	お麩の玉子とし こんにゃく煮 ふりかけ						
昼食	豚焼肉 じゃがバター いんげんごま和え						
夕食	魚塩焼き 大根味噌煮 ほうれん草海苔和え						