

2018年3月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
朝				ごはん 味噌汁 里芋 ちくわの卵とじ	ごはん 味噌汁 なす 切干大根煮	ごはん 味噌汁 もやし いんげんソテー	ごはん 味噌汁 大根 目玉焼き
昼				ごはん コンソメスープ チキンピカタ 茸クリーム 南瓜サラダ	三色そぼろ丼 和風スープ 大学芋 サラダ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 鶏の唐揚げ	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 金平蓮根 サラダ
夕				ごはん 中華スープ 魚の甘酢あんかけ 馬肉と茄子の胡麻和 サラダ	ごはん コンソメスープ ハンバーグ ケチャッ 人参グラッセ ポテト サラダ スパ添え	ちらし寿司 すまし汁 西京焼き 白和え	ごはん 中華スープ 鶏と卵のチリソース煮 サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 小松菜 さばのみりん焼き	ごはん 味噌汁 しめじ 胡麻和え	ごはん 味噌汁 玉ねぎ ひじき煮	ごはん 味噌汁 白菜 チキンボール	ごはん 味噌汁 なめこ スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 キャベツ ほうれん草ソテー	ごはん 味噌汁 豆腐 出し巻き卵
昼	ごはん コンソメスープ ベーコンクリームパス サラダ	ごはん 中華スープ 魚の葱酢 鶏のピリ辛和え	ごはん 和風スープ 塩麴唐揚げ 小松菜の辛子和え	ごはん ハヤシライス サラダ	ごはん 中華スープ タンドリーチキン チリコンカン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩だれ炒め ミニミートドリア	ごはん 味噌汁 チキングリル 野菜ソー パスタサラダ
夕	ごはん 和風スープ 焼き鳥風 おでん サラダ	チキンカツカレー サラダ フルーツ	ガパオライス 揚げドーナツ 中華スープ	ごはん すまし汁 鰯の味噌煮 筑前煮 サラダ	ごはん コンソメスープ コロケ 鶏の黒こしょう焼き ほうれん草マヨ和え	ごはん 中華スープ 魚のチリソース煮 焼きビーフン	ごはん 和風スープ 照り焼きハンバーグ 里芋の味噌和え かにかま入り酢の物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 えのき ウィンナー	ごはん 味噌汁 南瓜 温泉卵	ごはん 味噌汁 もやし キャベツの卵とじ	ごはん 味噌汁 玉ねぎ 煮卵	ごはん 味噌汁 キャベツ 丸天煮	ごはん 味噌汁 里芋 もやし炒め	ごはん 味噌汁 しめじ にら玉
昼	ごはん ちゃんぽん サラダ	ごはん 和風スープ アジフライ紫蘇風味 しょうが焼き	ごはん コンソメスープ チキングリル バジル ジャーマンポテト	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 サラダ	ごはん 和風スープ 味噌カツ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 ポークチャップ 白身フライ	ごはん 味噌汁 油淋鶏 厚揚げのキムチ炒め
夕	オムライス きのごでみソース 豆とチキンのサラダ	ごはん 中華スープ 肉団子の甘酢あん タンドリーフィッシュ	ごはん 和風スープ 豆腐ハンバーグおろし オクラの胡麻和え	明太パスタ ライスコロケ サラダ	ごはん 中華スープ チーズタッカルビ チャブチェ	ごはん 和風スープ ぶり大根 野菜天	ごはん コンソメスープ チキンカツ ハニーマスタード にんじんとツナのサラ 小松菜ソテー
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 大根 塩サバ	ごはん 味噌汁 白菜 厚揚げ煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋 南瓜煮	ごはん 味噌汁 なめこ チキンボール	ごはん 味噌汁 なす ピリ辛蒟蒻	ごはん 味噌汁 豆腐 野菜のカレーソテー	ごはん 味噌汁 小松菜 豆腐の卵とじ
昼	わかめごはん 肉うどん ちくわの磯辺揚げ サラダ	ごはん コンソメスープ 魚のタルタル焼き ナポリタン	ピピンバ丼 温泉卵 サラダ 中華スープ	ごはん 味噌汁 親子煮 揚げだし豆腐	キーマカレー サラダ	ごはん 味噌汁 回鍋肉 サラダ	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 里芋の甘辛煮
夕	ごはん 中華スープ 揚げ鶏のチリマヨソ もやしナムル サラダ	ごはん 和風スープ ポークカツ おろしソ お好み焼き おひたし	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ	ごはん 中華スープ 魚のピリ辛揚げ煮 豚肉のマヨポン和え 野菜のオイスターソース炒め	かき揚げ丼 肉じゃが 和風スープ	ごはん コンソメスープ 魚のピカタ デミソー 鶏の粒マスタード焼き インゲンソテー	ごはん 中華スープ シュウマイ 八宝菜
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 味噌汁 玉ねぎ ウィンナー	ごはん 味噌汁 キャベツ なます	ごはん 味噌汁 えのき だし巻き卵	ごはん 味噌汁 南瓜 インゲンソテー	ごはん 味噌汁 もやし 切干大根	ごはん 味噌汁 しめじ ウィンナーコーン	
昼	ごはん クリームシチュー サラダ	ごはん 中華スープ 魚のコチュジャン和え パンパンジー	ごはん 和風スープ すき焼き風煮込み 温泉卵	ごはん コンソメスープ 鶏のトマト煮 マカロニサラダ	ごはん 中華スープ 豚キムチ サラダ	ごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ 人参しりしり	
夕	ごはん 団子汁 味噌豚 茶碗蒸し 胡麻和え	ごはん コンソメスープ バーベキューチキン ジェノベーゼ マリネ	あんかけチャーハン 春巻き サラダ	焼き鯖寿司 ミニうどん	ごはん コンソメスープ メンチカツ 大根の梅肉和え	海鮮塩焼きそば マーボナス	