

令和7年 3月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん みそ汁 キャバツ 里芋をぼろ煮	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 豆腐 チキンポレロ	ごはん みそ汁 王ねぎ スクランパレロ
昼	ごはん みそ汁 豚肉スタミナ炒め サラダ プリン					ごはん みそ汁 タレ焼きチキン おびフライ ブロッコリーナムル 炒め	ごはん みそ汁 豚肉塩じり炒め サラダ 炒め
夕	ごはん 和風スープ 揚げ鶏の塩焼き 洋マニポテト ゆで大根					ごはん 和風スープ 筑前煮 いかフライ サラダ	ごはん 豚汁 魚のホイル焼き 春巻き ちくわの野菜のソテー
朝	ごはん みそ汁 キャバツ ウインナー	ごはん みそ汁 かぼちゃ 塩サバ	ごはん みそ汁 しめじ 温泉たまご	ごはん みそ汁 小松菜 ちくわ煮	ごはん みそ汁 たまご いら王	ごはん みそ汁 ねぎ きんぴら	ごはん みそ汁 大根 目玉焼き
昼	ごはん 中華スープ 回鍋肉 サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚のからあげ ほうれん草ソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 きつねうどん サラダ 炒め	ごはん 中華スープ ハヤシライス サラダ ヨーグルト	ごはん わかめスープ 豚キムチ サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の塩焼きチキン マカロニサラダ 炒め	ごはん みそ汁 ソース焼きそば 揚げ餃子 炒め
夕	三色をぼろ煮 すまし汁 サラダ	ごはん いわし汁 豚肉ごま焼き かき揚げ 酢の物	ごはん 和風スープ 魚の甘酢煮 里芋サラダ ゆでたまご	ごはん 中華スープ 魚の酢豚 余の明太炒め おくらおひたし	ごはん ごぼう汁 魚の西京焼き クリームコロッケ 白和え	ごはん コンソメスープ 手造りメンチカツ ケチャップスパゲティ 小松菜炒め	ごはん 和風スープ ポークピカタ ハッシュドポテト ピクルス
朝	ごはん みそ汁 ふ 人参しいし	ごはん みそ汁 里芋 煮卵	ごはん みそ汁 えのき 里芋炒め	ごはん みそ汁 白菜 しょうまい	ごはん みそ汁 たす 厚揚げ	ごはん みそ汁 もやし 木耳の卵炒め	ごはん みそ汁 じゃが芋 ひじき煮
昼	マナー 中華スープ サラダ プリン	ごはん すまし汁 魚の黒じょうゆ 肉じゃがコロッケ いわしナムル ヨーグルト	ごはん 肉うどん サラダ 炒め	ごはん キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん 豚肉 かきこみ汁 サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚のごま揚げ れんこんをぼろ煮 炒め	ごはん みそ汁 チキンねぎ塩 ピーナツ和え 炒め
夕	ごはん マカロニスープ ポークチャップ キャベツの卵焼き キャバツおかかマヨネ	ごはん 和風スープ 豆腐ハンバーグ 揚げいももち 浅漬けサラダ	ごはん 中華スープ 温かいたまご サラダ	ごはん コンソメ とじかつ かぼちゃ煮 海藻サラダ	ごはん コンソメスープ チキンのトマト煮 スパゲティ 温野菜 サラダ	ごはん 和風スープ 肉じゃが ちくわの磯辺揚げ サラダ	ごはん すまし汁 豚天おろしソース キャベツ スナップエンドウ おかか和え
朝	ごはん みそ汁 王ねぎ ピリ辛たまご	ごはん みそ汁 小松菜 焼き魚	ごはん みそ汁 しめじ ねぎ玉	ごはん みそ汁 大根 ほうれん草パコ	ごはん みそ汁 豆腐 ちくわの卵とじ	ごはん みそ汁 かぼちゃ もやし炒め	ごはん みそ汁 ねぎ オムレツ
昼	ごはん すまし汁 肉野菜炒め 揚げたまご プリン	ごはん 肉ごぼうめし 和風スープ サラダ ヨーグルト	ごはん わかめごはん パリパリ焼きそば 炒め	ごはん みそ汁 魚のごま焼き ブロッコリーおからの炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 プリコギ肉炒め サラダ プリン	ごはん みそ汁 シックスフライ カリッと大根煮 炒め	ごはん みそ汁 ひじきチキンカツ ほうれん草ごま和え 炒め
夕	ごはん トレスープ ハンバーグ フライドポテト カリフラワーサラダ	ごはん 中華スープ チキン南蛮 塩焼きそば 揚げたまご炒め	ごはん 豚汁 魚のコンマヨ焼き 厚揚げをぼろ煮 にらむせナムル	ごはん マカロニスープ 豚肉レンスターキ ポテトサラダ	ごはん 和風スープ だしからあげ こんにやく味噌煮 おくらおかの和え	ごはん すまし汁 手造りまつえ揚げ たすみそ炒め 酢の物	ごはん たまごスープ 魚の南蛮漬け 甘辛肉団子 スナップエンドウ マヨネーズ
朝	ごはん みそ汁 わかめ 煮卵	ごはん みそ汁 白菜 かき揚げ	ごはん みそ汁 里芋 ウインナーコンソメ	ごはん みそ汁 もやし 高野豆腐の卵とじ	ごはん みそ汁 えのき しいたげソテー	ごはん みそ汁 たす 丸天煮	ごはん みそ汁 じゃが芋 キャバツの卵炒め
昼	ごはん みそ汁 照焼ハンバーグ スパゲティ プリン	ごはん みそ汁 豚肉オイスター炒め サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚の塩焼き メンチカツ いわしソテー 炒め	ごはん みそ汁 塩こうじからあげ ほうれん草ナムル ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚の塩焼き サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ 甘辛肉団子 ブロッコリーごま和え 炒め	ごはん みそ汁 魚の塩焼き おろしソース おかか和え 炒め
夕	カツカレー サラダ フルール	ごはん すまし汁 鶏肉と大根の おろしみそ煮 春雨サラダ	ごはん クリームスープ ささみステーキ ナポリタン キノコソテー	ごはん 和風スープ すき焼き肉煮 温泉たまご サラダ	ごはん 和風スープ 魚のから揚げ ほうれん草炒め 大根のソテー	ごはん 中華スープ 魚のから揚げ 金平おこし きんぴらのゆかり和え	ごはん 春雨スープ 青林肉炒め 蒸し餃子 たまご