

社会福祉法人報徳会 3月献立表

日	月	火	水	木	金	土
 <p>3月のとっておきメニュー 花ちらし 筍と山菜ごはん</p> <p>3月は行事食として ひなまつりには花が咲いたようなちらし寿司を、 春分の日には筍と山菜が入った炊き込みご飯を予定しています。 そのほか、菜の花やさわらなど旬の食材を使用した献立を予定しています。 春らしい食材で春を感じて頂ければと思います！</p>					1	2
					御飯 みそ汁(じゃがいも) ひじきの煮物 金時豆 煮りんご	御飯 みそ汁(白菜) さば缶 厚焼き卵 漬物
					御飯 味噌汁(キャベツ) さわらのマヨコーン焼き かぶとがんもの含め煮 ホウレン草のお浸し 牛乳	ひなまつり◆花ちらし お吸い物 菜の花のごま和え フルーツ盛り合わせ
					御飯 味噌汁(大根) 赤魚の白煮 小松菜と厚揚げの炒め物 マカロニサラダ	御飯 みそ汁(もやし) 牛肉と大根甘辛炒め さくらしゅうまい オクラの菊花和え
3	4	5	6	7	8	9
御飯 味噌汁(たまねぎ) 筍とふきの煮物 笹かまぼこ あみ佃煮	御飯 みそ汁(わかめ) 大根と昆布の煮物 納豆 漬物	御飯 みそ汁(わらび) じゃが芋のそぼろ煮 梅干し ヨーグルト	御飯 みそ汁(ふのり、ねぎ) 大豆の五目煮 温泉卵 漬物	御飯 みそ汁(しめじ) 切干大根炒め 穂先竹の子土佐煮 ふりかけ	御飯 みそ汁(なめこ) やわらかがんも煮 鮭フレーク もも缶	御飯 みそ汁(ホウレン草) うの花いり チーズはんぺん あみ佃煮
御飯 みそ汁(サントウ菜) 筑前煮 ニラ玉 にんじんラベ 牛乳	御飯 根菜の酒かす汁 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の中華炒め もずく酢 牛乳	御飯 味噌汁(ふき) 回鍋肉 ほたて卵の煮物 春雨サラダ 牛乳	御飯 味噌汁(大根) サンマ漬け焼き カリフラワーのカレー風味 レタスとじゃこ和え 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 牛肉の柳川風 大根と舞茸のバター炒め キュウリの香味サラダ 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋) さばの南蛮漬け キャベツとソーセージソテー 塩辛昆布 牛乳	たまごスープ 焼きそば うど酢味噌和え みかん 牛乳
御飯 みそ汁(なす) 塩ほっけ焼き 和風ポテトサラダ リンゴ赤ワイン煮	御飯 潮汁(しじみ) かれのいのみそ煮 里芋のずんだ和え ゆず大根	御飯 味噌汁(とろろ昆布) たららの塩麹焼き ほうれん草ベーコンソテー きゅうりとカニの甘酢和え	御飯 みそ汁(チンゲン菜) 豆腐ハンバーグ ナスとインゲンの揚げ浸し オニオントマト	御飯 みそ汁(ワカメ) 赤魚の粕漬け焼き さつま芋のきつね煮 ほうれん草のくるみ和え	御飯 みそ汁(なす) ほっけの生姜煮 セロリと人参の中華炒め スナックえんどうのサラダ	御飯 味噌汁(棒麩) 牛肉とピーマンの辛みそ炒め 三色いなり煮 チンゲン菜の磯辺和え
10	11	12	13	14	15	16
御飯 コーンスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(大根菜) 鮭の卵とじ さつま金時 のり佃煮	御飯 みそ汁(わらび) 金平ごぼう ごま豆腐 ふりかけ	御飯 みそ汁(はんぺん) ひじきの煮物 白花豆甘煮 漬物	御飯 みそ汁(小松菜) にしんの煮炊き カニかまロール バナナ	御飯 みそ汁(わかめ) 大根と昆布の煮物 納豆 みかん缶	御飯 みそ汁(ふのり) てりやき大豆ボール わかさぎ佃煮 漬物
麦御飯 清汁(ゆば) メヌケの粕漬け焼き ほうれん草のなめ茸和え えびっこのせとろろ 牛乳	御飯 味噌汁(たまねぎ) やわらか豚カツ フキと生揚げのおかか煮 タマゴサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(しじみ) 舌平目のムニエル 里芋煮ころがし アスパラ菜ピーナッツ和え 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) 鶏肉のマスタード焼き 洋風ふろふき大根 ブロッコリーのフレンチサラダ 牛乳	ロールパン ミネストローネ 煮込みハンバーグ きのこのペペロン風 フルーツポンチ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) あじの香味焼き 人参と菜の花のかき揚げ キャベツとささ身のごまボン 牛乳	御飯 味噌汁(豆腐) 味噌汁(鶏肉) 赤魚の粕漬け焼き 大根としめじの煮物 人参と玉ねぎの甘酢あえ 牛乳
御飯 みそ汁(ふのり) 鯖の味噌煮 にんじんの子と和え 白菜のゆかり漬	御飯 みそ汁(豆腐) カレイみりん漬け焼き ロールキャベツ 香の物二点盛り	御飯 みそ汁(かぶ) 牛肉の焼き肉風ソテー 小松菜と人参の炒め物 豆たっぷりサラダ	御飯 みそ汁(もやし) 巣ごもり卵 きゅうりの梅がっお 醤油昆布	御飯 みそ汁(ちんげん菜) サーモンの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 みそしそ巻き	御飯 みそ汁(玉ねぎ) 鶏の八幡巻 白菜とりんごのサラダ めかぶ酢	御飯 みそ汁(ほうれん草) 和風オムレツ チンゲン菜と春雨炒め 五目煮



17	18	19	20	21	22	23
御飯 みそ汁(えのき) かぼちゃの鶏そぼろ煮 鮭フレーク 白花豆甘煮	御飯 みそ汁(白菜) ちくわと昆布の炒り煮 厚焼きたまご 梅干し	御飯 みそ汁(はんぺん) ひじきの煮物 たらこ もも缶	御飯 みそ汁(わかめ) 鮭缶 ふきの土佐煮 漬物	御飯 みそ汁(かぼちゃ) 切干大根 ちーちく しいたけ昆布	御飯 味噌汁(たまねぎ) 揚げなすの味噌炒め 温泉卵 みかん缶	御飯 味噌汁(大根) 金平ごぼう 納豆 漬物
御飯 味噌汁(大根菜) チンジャオロース 玉子豆腐の野菜あんかけ もずく酢 牛乳	いなりずし(彼岸の入り) 清汁(ゆば) さば塩焼き なすの鍋しぎ ぜんまいと人参の白和え 牛乳	御飯 みそ汁(しじみ) 鶏肉ともやしの塩炒め 小松菜と厚揚げの煮浸し 花野菜の彩りサラダ 牛乳	ゆかり御飯 ながいも豚汁 いんげんソテー オニオントマト	◆春分の日◆ たけのこと山菜ごはん 清汁(ふ、みつば) たら塩麹焼き 菜の花辛子和え ブルーチェ	御飯 みそ汁(ちんげん菜) 豚肉と白菜の中華炒め さつま芋とりんごの甘煮 キュウリの酢味噌和え 牛乳	醤油ラーメン ギョーザ フルーツ2種盛り
御飯 みそ汁(わらび) 豚キムチ 魚河岸の煮付け キャベツのポテトサラダ	御飯 味噌汁(ふき) かすべのとも和え 三色ごま炒り ごぼうサラダ	御飯 かき玉汁 かわいいのムニエル マカロニソテー きゅうりの酢の物	御飯 みそ汁(棒ふ) ミートローフ もやしとツナのカレー炒め 錦糸のせホウレン草	御飯 味噌汁(とろろ昆布) 牛肉の焼き肉風ソテー キャベツとえびの塩炒め ひじきと芽かぶ合わせ	御飯 みそ汁(じゃが芋) 焼魚(ほっけ) 人参の子和え 中華春雨	御飯 みそ汁(しめじ) さめの味噌つけ焼 ビーマンとウインナーの炒め物 パンプキンサラダ
24	25	26	27	28	29	30
御飯 みそ汁(わらび) スクランブルエッグ 穂先竹の子土佐煮 漬物	御飯 みそ汁(はんぺん) 大根と昆布の煮物 えびっこ ヨーグルト	御飯 味噌汁(ふき) やわらかがんも煮 鮭フレーク バナナ	御飯 みそ汁(もやし) いわしの煮炊き 納豆 漬物	御飯 みそ汁(ちんげん菜) 筍とふきの煮物 醤油昆布 りんごのコンポート	御飯 みそ汁(なす) ひじきの煮物 カニカマ卵ロール 梅干し	御飯 みそ汁(白菜) 大豆の五目煮 笹かまぼこ 漬物
御飯 みそ汁(しじみ) 牛肉のみぞれ煮 枝豆がんもの炊き合わせ 春キャベツのお浸し 牛乳	御飯 味噌汁(白菜) サーモン焼き 小松菜と生揚げのそぼろ炒め キュウリのさっぱり小鉢 牛乳	御飯 味噌汁(生揚げ・エノキ) 酢豚風炒め かぼちゃの甘煮 枝豆数の子 牛乳	御飯 みそ汁(ふのり、ねぎ) 牛肉コロッケ 白菜のクリーム煮 にんじんのごま酢あえ 牛乳	御飯 みそ汁(玉ねぎ) たらバーグ梅おろしソース 麻婆もやし トマトとえのきのサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(キャベツ) さつま芋肉じゃが たけこのバター醤油焼き きゅうりの中華和え 牛乳	御飯 中華スープ ホキの野菜あんかけ ビーフンの炒物 タラモサラダ 牛乳
御飯 みそ汁(豆腐) 鶏大根 いんげんとコーンのソテー 金時豆	御飯 みそ汁(大根菜) 鯖のしょうが煮 ニラ玉 とろろ芋	御飯 みそ汁(あおさのり) あじの香味焼き きのことあざりのソテー ゆず大根	御飯 みそ汁(わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き 卵入り野菜炒め 小松菜のからし和え	御飯 みそ汁(水菜) さんまレモン煮 山芋のトロツと焼き イカとネギの酢味噌和え	御飯 味噌汁(大根) 赤魚西京焼き 三色いなりの煮物 みそしそ巻き	御飯 みそ汁(わらび) 筑前煮 焼きなす 野沢菜めかぶ

31
御飯 味噌汁(豆腐) うの花いり マカロニサラダ 漬物
御飯 みそ汁(小松菜) ポークビーンズ かぶのトロみ煮 アスパラ菜の醤油マヨ和え 牛乳
御飯 コンソメスープ かぼちゃのオムレツ キャベツ子と和え うめくらげ



花ちらしは、スモークサーモンをくるくると巻いてお花が咲いたように見立てています。錦糸卵の黄色や絹さやの緑で色鮮やかな春を表現しています😊

