

# 3月の献立表



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				パン食 玉子スープ フルーツ	パン食 キャベツのサラダ みかん	パン食 サラダ 白桃 チーズ	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食				軟飯 すずきの煮付け ほうれん草の白和え カリフラワーの梅酢和え	軟飯 筑前煮 豆腐の味噌かけ もやしの酢の物 漬物	押し寿司 がんもどきの煮合わせ すまし汁 ひなあられ	軟飯 焼肉 焼き茄子 味噌汁
おやつ				ミルクケーキ	蒸しケーキ (コーヒー)	鯛饅頭	リングドーナツ
夕食				軟飯 豚肉のクリームかけ ポテトサラダ コンソメスープ 漬け物	軟飯 煮込みハンバーグ しろ菜の菜種和え すまし汁	軟飯 タンドリーチキン 白菜の和え物 ふろふき大根	軟飯 鯖の味噌煮 小松菜の胡麻和え ピーマンソース フルーツ
5		6		7		8	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 トマトスープ パイナップル	パン食 ほうれん草オムレツ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 赤魚の煮付け マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	まいだけご飯 鯖の幽庵焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	ちゃんぽん 冷奴 フルーツ	軟飯 シーフードシチュー 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 八宝菜 大豆のサラダ 玉子豆腐	軟飯 サバの竜田揚げ ふろふき大根 ほうれん草の菜種和え	そぼろ御飯 里芋の含め煮 赤だし ヨーグルト
おやつ	シュークリーム (いちご)	レモンケーキ	ドームケーキ	どら焼き	ロールケーキ (焼き芋)	焼きドーナツ (豆乳)	メープルブチケーキ
夕食	軟飯 田楽 チンゲン菜の和え物 カリフラワーの甘酢漬 ふりかけ	軟飯 エビ玉 なすの炒め煮 白菜のスープ 煮豆	軟飯 白身魚の南部揚げ なめこの卸し和え 白菜の玉子とじ	軟飯 チンジャオロース 胡瓜の酢の物 中華風スープ	軟飯 鯛の塩焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツゼリー	軟飯 くず鶏 長芋の煮合わせ 味噌汁 漬物	軟飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう もやしの酢の物
12		13		14		15	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 オムレツ みかん	パン食 野菜炒め 白桃	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 鮭のバター焼き さつま芋の煮合わせ 菜の花の和え物 フルーツ	軟飯 ミートローフ 胡瓜の酢の物 南瓜のかか煮	軟飯 鯖の香味焼き 南瓜のそぼろあんかけ 五色生酢 漬物	たけのこ御飯 鯛の酒蒸し 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	軟飯 酢鶏 小松菜の和え物 中華風スープ	山かけそば おでん風煮物 フルーツ	軟飯 エビフライ 冬瓜の葛あんかけ 胡瓜の酢の物
おやつ	クレープ	鯛饅頭 (カスタード)	生チョコケーキ	ミルクケーキ	ドームケーキ (こしあん)	カスタードブチケーキ	どら焼き (抹茶あん)
夕食	軟飯 玉子入り野菜炒め 焼き茄子 貝沢山スープ 漬物	軟飯 炊き合わせ もずく 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 ゼリー	軟飯 肉団子の照り煮 ひじきの煮物 茶碗蒸し	軟飯 鯖の幽庵焼き 卵の花 味噌汁	軟飯 サバの味噌煮 しろ菜の磯辺和え かき玉汁 漬物	軟飯 肉じゃが 白菜の菜種和え 赤だし ふりかけ
19		20		21		22	
朝食	パン食 野菜サラダ	パン食 ミネストローネ フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 野菜スープ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 さつま揚げ 小松菜の胡麻和え 豚汁 煮豆	カレーライス サラダ フルーツ 福神漬	軟飯 松風焼き 春雨サラダ 筍の若竹煮 フルーツ	軟飯 鯛の磯辺焼き 湯豆腐 ほうれん草の中華和え 刻みしば漬	軟飯 鶏の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁 漬物	軟飯 ワカギの南蛮漬 南瓜のいとこ煮 かき玉汁 漬物	軟飯 鯖の照り焼き 菜の花の和え物 味噌汁
おやつ	ロールケーキ (いちご)	蒸しケーキ (バナナ)	クレープ	シュークリーム (抹茶)	どら焼き (カスタード)	リングドーナツ (チョコ)	もみじ饅頭
夕食	軟飯 流し玉子焼き 茄子とピーマンの炒め煮 高野豆腐と野菜の煮合わせ	軟飯 ぶりの照り焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の和え物	軟飯 鯖の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 けんちん汁	軟飯 ミンチカツ オクラの和え物 味噌汁	軟飯 うまき風 ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物	軟飯 鶏のつくね煮 豆腐のゆず味噌かけ もやしナムル	軟飯 ヒレカツ がんもどきの煮合わせ 五色生酢
26		27		28		29	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 玉子スープ みかん	パン食 スクランブルエッグ 白桃	
昼食	軟飯 ビーフストロガノフ サラダ ゼリー ふりかけ	軟飯 豚の塩だれ焼き 茄子の揚げ浸し のっぺい汁 漬物	軟飯 炊き合わせ 白菜のゆず香和え 若竹汁 漬物	軟飯 干草焼き カリフラワーのオムレツかけ けんちん汁	軟飯 豚肉のマーレド 煮 じゃが芋のまさご和え 味噌汁	軟飯 牛肉のオイスターソース炒め 蒸し茄子の味噌かけ すまし汁 漬物	
おやつ	ミルクケーキ	カスタードブチケーキ	ドームケーキ (チョコ)	レモンケーキ	焼きドーナツ (抹茶)	ショコラブチケーキ	
夕食	軟飯 幕の内風 鯖の塩焼き・出し巻き玉子 小松菜の和え物 味噌汁	軟飯 鯖の煮付け 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え フルーツ	軟飯 白身魚のフライ 南瓜のくずあんかけ 湯豆腐	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 冬瓜の煮合わせ 大芋	軟飯 天ぷら 天つゆ 卵の花炒り 小松菜の和え物	軟飯 シーフードグラタン 春雨の中華風和え フルーツ のり佃煮	

食種・食材の都合により内容が異なる場合がございます。ご了承ください。ウエルハウス西宮 栄養科