

	日	月	火	水	木	金	土
朝食	<h1>3月献立表</h1> <p>そろそろ春の足音が聞こえてくる季節になってきました。 3月は苺ご飯や木の芽和えなどの季節の食材を提供予定です。</p>					1 パン食 サラダ 白桃 チーズ	2 パン食 コンソメスープ バナナ
昼食						まいだけご飯 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	軟飯 焼肉 焼きなす 味噌汁
おやつ						鯛饅頭	やわらかおかし(コンボタ)
夕食						軟飯 エビ玉 なすの炒め煮 白菜のスープ 煮豆	軟飯 鮭の味噌煮 小松菜の菜種和え もやしの酢の物 フルーツ
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 炒め物 フルーツポンチ	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	押し寿司 煮合わせ すまし汁 ひなあられ	軟飯 鯖の揚げ煮 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	おにぎり 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 鮭の竜田揚げ 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	ショコラブチケーキ	バームクーヘン(プレーン)	ドームケーキ(カスタード)	くろ棒	どら焼き(カスタード)	焼きドーナツ(豆乳)	しっとり饅頭(吹雪)
夕食	軟飯 タンダーリーチキン 白菜の和え物 ビーフンソテー	軟飯 田楽 ほうれん草のかか和え カリフラワーの甘酢漬け ふりかけ	軟飯 白身魚の南部揚げ なめこのおろし和え 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 ゼリー	軟飯 くす鶏 煮合わせ すまし汁 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
	10	11	12	13	14	15	16
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 煮合わせ 菜の花の和え物 フルーツ	軟飯 ミートローフ もやしナムル 南瓜のかか煮	軟飯 鯖の香味焼き 豆腐のそぼろあんかけ 五色生酢 漬物	苺ご飯 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	おにぎり 山かけそば おてん風煮物 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	レモンケーキ	鯛饅頭(カスタード)	ミルクケーキ	リングドーナツ(プレーン)	バームクーヘン(抹茶)	くろ棒	やわらかおかし(えび)
夕食	軟飯 玉子入り野菜炒め 焼きなす 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 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 ゼリー	軟飯 肉団子の照り煮 卵じきの煮物 茶碗蒸し	軟飯 鮭の幽庵焼き 卵の花 味噌汁	軟飯 鯖の味噌煮 しる菜の磯辺和え かきたま汁 漬物	軟飯 牛肉うま煮 白菜の菜種和え 赤だし ふりかけ
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	パン食 野菜サラダ 黄桃	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 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 漬物	軟飯 鶏の照り焼き 白和え すまし汁 漬物	軟飯 わかばの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 かき玉汁 漬物	軟飯 鮭の照り焼き 菜の花の和え物 味噌汁
おやつ	しっとり饅頭(小麦)	もみじ饅頭	メープルブチケーキ	くろ棒	どら焼き(抹茶あん)	リングドーナツ(チョコ)	やわらかおかし(のり塩)
夕食	軟飯 流し玉子焼き 茄子の炒め煮 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 鮭の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	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 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 煮合わせ 五色生酢
	24	25	26	27	28	29	30
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 炒め物 白桃 チーズ	パン食 温野菜サラダ バナナ
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 なすの揚げ浸し 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 香草焼き カリフラワーのサラダ けんちん汁	軟飯 豚肉のマーマレード煮 じゃが芋のまさこ和え 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	軟飯 鮭の味噌焼き 焼き茄子 卵とじ 漬物
おやつ	バームクーヘン(チョコ)	カスタードブチケーキ	ドームケーキ(こしあん)	やわらかおかし(きな粉)	焼きドーナツ(チョコ)	レモンケーキ	しっとり饅頭(黒糖)
夕食	軟飯 鮭の塩焼き だし巻き卵 小松菜のかか和え 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 南瓜のくすあんかけ 湯豆腐	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 煮合わせ 大学芋	軟飯 天ぷら 天つゆ 卵の花 小松菜の和え物	軟飯 シーフードグラタン 春雨の中華和え フルーツ のり佃煮	軟飯 鶏の治部煮 胡瓜の酢の物 味噌汁
	31						
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃						
昼食	軟飯 豚肉の生姜焼き 筍の木の芽和え すまし汁 のり佃煮						
おやつ	どら焼き(こしあん)						
夕食	菜飯御飯 鮭の野菜あんかけ いんげんのピーナッツ和え 冷奴	<p>3月3日は押し寿司(さざみ食の方はちらし寿司)、ひなあられ(おやつゼリーの方は三色ゼリー)を提供予定です。 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</p>					