

令和2年 3月 献立表（前半）

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
1	日	ウインナー 中華和え のり佃煮 ご飯・味噌汁	鶏肉のネギ塩焼き 焼きビーフン アスパラのサラダ ご飯・味噌汁	赤魚のおろし煮 南瓜のソテー もやしのごま和え ご飯・味噌汁
2	月	えび団子のあんかけ ● 胡瓜と蒸し鶏のたらこマヨ和え ふりかけ ご飯・味噌汁	さばのトマト煮 野菜炒め チンゲン菜の中華和え ご飯・味噌汁	豚肉の柳川風 揚げだし豆腐のなめこあん ほうれん草のおかか和え ご飯・味噌汁
3	火	はんぺんと野菜の煮物 大根の高菜炒め 梅びしお ご飯・味噌汁	ちらし寿司 がんもの煮物 ● 菜の花の酢味噌和え すまし汁	あじのごま焼き さつま芋の塩炒め 白菜としめじの和え物 ご飯・味噌汁
4	水	スクランブルエッグ ● しらすのサラダ ふりかけ ご飯・味噌汁	コロッケ れんこん金平 きのこのコンソメ煮 ご飯・味噌汁	鶏肉の香草焼き たけのこの旨煮 ふきとあさりの和え物 ご飯・味噌汁
5	木	茄子のエビおろし キャベツのピリ辛和え たいみそ ご飯・味噌汁	豚肉と野菜のさっぱり炒め 昆布の煮物 ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯・味噌汁	鮭の木の芽味噌焼き スナップえんどうのバター醤油炒め 野菜と豚肉の煮浸し ご飯・すまし汁
6	金	● ブロッコリーとハムのケチャップ炒め ポパイサラダ ふりかけ ご飯・味噌汁	● サワラの菜種焼き 大根の煮物 オクラの和え物 ご飯・すまし汁	すき焼き風煮物 長芋のソテー 胡瓜の酢の物 ご飯・味噌汁
7	土	角天と野菜の煮物 しめじと舞茸のソテー のり佃煮 ご飯・味噌汁	鶏肉のマスタード風味焼き かぼちゃの旨煮 キャベツとベーコンの炒め物 ご飯・味噌汁	● ホキの柚子胡椒焼き 野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ ご飯・味噌汁
8	日	ソーセージと野菜のソテー 春菊の煮浸し ふりかけ ご飯・味噌汁	ぶりの煮付け じゃがいもとインゲンの炒め物 白菜のゆかり和え ご飯・味噌汁	豆腐ステーキお好み焼き風 筑前煮 もやしの甘酢和え ご飯・味噌汁
9	月	焼はんぺん 糸昆布の煮物 梅びしお ご飯・味噌汁	中華丼 ひじきの炒り煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	たらの粕漬焼き 茄子南蛮 ブロッコリーとかまぼこの和え物 ご飯・味噌汁
10	火	煮奴 大根とカニカマの和え物 ふりかけ ご飯・味噌汁	● 牛肉のフルコギ 里芋の煮物 春雨の中華和え ご飯・味噌汁	スペイン風オムレツ カリフラワーのカレー炒め ● 海藻サラダ ご飯・コンソメスープ
11	水	● 白菜のクリーム煮 ピーズサラダ たいみそ ご飯・味噌汁	あじの梅焼き さつま芋のごま炒め ほうれん草の錦糸和え ご飯・味噌汁	● 豚肉の生姜焼き きのこの甘辛煮 ごぼうサラダ ご飯・味噌汁
12	木	厚焼き玉子 牛肉の炒め煮 ふりかけ ご飯・味噌汁	● きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 菜の花の白和え	カレーの唐揚げ ひじきとコーンの炒め煮 オクラと小エビの和え物 ご飯・味噌汁
13	金	鶏と南瓜の煮物 ピーマンの炒め物 のり佃煮 ご飯・味噌汁	● チキンカツトマトソースがけ こんにゃくの甘辛煮 ツナサラダ ご飯・味噌汁	● 鮭の塩焼き 車麩の煮物 野菜のサラダ ご飯・味噌汁
14	土	● 野菜炒め インゲンのマヨ和え ふりかけ ご飯・味噌汁	おでん れんこんの炒め煮 浅漬け風 ご飯・味噌汁	肉団子のハヤシソース煮 じゃが芋とピーマンの炒め物 ふきと山菜の煮浸し ご飯
15	日	ハッシュドポテト ほうれん草のソテー 梅びしお ご飯・味噌汁	豚肉ときのこのオイスター炒め 茄子のなべしぎ 長芋の酢の物 ご飯・すまし汁	● エビカツ チンゲン菜の旨煮 スパゲティサラダ ご飯・味噌汁

- お客様にてお好みのドレッシング、マヨネーズ等をかけてお召し上がりください
- 付属のたれ・調味料を使用し、かける又は和えるなどをして味付けをお願い致します