

令和4年度 3月の献立

月		火		水		木		金		土					
												<p>1</p> <p>肉じゃが (豚肉 玉ねぎ 人参) 春雨の酢の物 (春雨 ハム きゅうり) 味噌汁 (玉ねぎ 人参 大根)</p>	<p>2</p> <p>鶏のコーン焼き (鶏肉 コーン 玉ねぎ) ジャーマンポテト (じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ) コンソメスープ (キャベツ 玉ねぎ 人参)</p>	<p>3</p> <p>豚丼 (豚肉 玉ねぎ もやし) 味噌汁 (豆腐 人参 小松菜)</p>	<p>4</p> <p>和風パスタ (ほうれん草 ベーコン しめじ) バナナ</p>
10時	バナナ	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/お茶				
		(手)卵蒸しパン		パン缶		(手)マープルケーキ		バナナ		(手)さくらもち	パン缶	お菓子 果物			
6	チキンカツ (鶏肉) わかめとじゃこの酢の物 (わかめ じゃこ 人参 きゅうり) 味噌汁 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	7	野菜の肉巻き (豚肉 人参 いんげん) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 人参) すまし汁 (しめじ 玉ねぎ 人参)	8	魚のおろし和え (未:白身魚 以:サバ) はんぺんサラダ (キャベツ はんぺん 人参) 味噌汁 (じゃが芋 豆腐 人参)	9	八宝菜 (豚肉 白菜 人参 もやし) 南瓜のそぼろ煮 (南瓜 鶏ミンチ) 卵スープ (卵 人参 玉ねぎ)	10	タコライス (豚ミンチ レタス チーズ) 味噌汁 (お麩 人参 玉ねぎ)	11	味噌ラーメン (豚ミンチ 玉ねぎ もやし 人参) りんご				
10時	バナナ	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/お茶				
		(手)卵蒸しパン		パン缶		みかん/二色せんべい		バナナ		(手)さくらもち	パン缶	お菓子 果物			
13	ポークソテー (豚肉) 筑前煮 (鶏肉 レンコン 里芋) 味噌汁 (油あげ 人参 玉ねぎ)	14 種の日	焼きそば (豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ) みかん	15	肉豆腐 (豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ) もやしのナムル (もやし わかめ きゅうり) 味噌汁 (えのき 人参 玉ねぎ)	16 お誕生日会			17	シーフードカレー (エビ イカ 人参 じゃが芋) シーザーサラダ (レタス 人参 ハム)	18	五目ビーフン (豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ) みかん			
10時	バナナ	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/お茶				
		(手)チーズケーキ		パン缶		みかん缶		バナナ		(手)りんごクッキー	パン缶	お菓子 果物			
20	ハンバーグ (豚ミンチ 玉ねぎ 卵) チョレギサラダ (レタス 人参 きゅうり) 味噌汁 (なめこ 玉ねぎ 人参)	21 春分の日			22	魚のパン粉焼き (未:鮭 以:アジ) ひじきの五目煮 (ひじき 人参 大豆) 味噌汁 (お麩 人参 ナス)	23	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め (豚肉 じゃが芋 玉ねぎ) 納豆和え (納豆 人参 きゅうり) すまし汁 (わかめ えのき 人参)	24	キノコ丼 (しめじ エノキ エリンギ 卵) 味噌汁 (豆腐 人参 小松菜)	25	カレーうどん (鶏肉 人参 玉ねぎ) バナナ			
10時	みかん缶	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/お茶				
		(手)コアスノーボール		パン缶		(手)フレンチトースト		バナナ		(手)南瓜ケーキ	パン缶	お菓子 果物			
27	ポークケチャップ (豚肉 玉ねぎ) ポテトサラダ (じゃが芋 人参 ハム きゅうり) 味噌汁 (大根 人参 長ネギ)	28 パンの日	マカロニグラタン (鶏肉 人参 玉ねぎ) フレンチサラダ (キャベツ 人参 ハム) コンソメスープ (しめじ 人参 玉ねぎ)	29	鶏の照り焼き (鶏肉) 大根サラダ (大根 ハム きゅうり) 味噌汁 (豆腐 小松菜 人参)	30	スペイン風オムレツ (卵 じゃが芋 人参) コーンサラダ (キャベツ コーン ハム) コンソメスープ (しめじ 人参 玉ねぎ)	31	ハヤシライス (豚肉 玉ねぎ 人参) ほうれん草のミルクサラダ (ほうれん草 ハム ひじき)						
10時	バナナ	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/スキム	10時	牛乳	3時	牛乳/お茶				
		(手)サターアンダギー		パン缶		(手)バナナケーキ		バナナ		(手)プリン					