



献立表

緑のマーカ-を引いている料理に醤油をかけてください。

	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
朝食	ごはん 味噌汁 豆乳がんもの含め煮 青梗菜辛子和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 おムツ ウメおかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしんの甘露煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 竹輪の煮物 ウメウさび和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 インゲンのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	赤飯 タラの西京焼き かぶら-甘酢和え 吸物 黄桃缶	ごはん アジフライ 小松菜の卵とじ 味噌汁 パイン缶	てまり寿司 がめ煮 菜の花の辛子和え 味噌汁 和菓子	ごはん キノコ 茄子のおかか煮 吸物 みかん缶	ごはん タラの柚子味噌焼 青梗菜ピ-ナツ和え 吸物 洋ナシ缶	クリームパン&食パン1/2枚 煮込みハンバーグ 胡瓜のにかマサラ 野菜スープ りんごゼリー	きつねうどん おにぎり 茄子のみそ炒め いちご	ごはん 白身フライ 小松菜白和え かき卵汁 フルーツ缶
夕食	ごはん つくねの照り焼き 南瓜の煮物 胡瓜の中華和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 さつま芋の甘煮 ブロッコリーナムル わかめスープ	ごはん 豚と野菜の煮物 人参シリシリ 手作りごま豆腐 吸物	ごはん 赤魚の煮付け ウメウのバターソース さつま芋サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮物 大根サラダ 味噌汁	ごはん 鱈の梅味噌焼き がんもどき煮 もやしのごま酢和 吸物	ごはん 豚の角煮 えびしゅうまい ブロッコリー-ホ-ストレ 味噌汁	ごはん 鶏肉の中華煮 さつま芋の甘煮 かぶら-甘酢和え 味噌汁

	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
朝食	ごはん 味噌汁 目玉焼き ひじき煮 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き ウメウの和え物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 大根なます ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 漬物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 大豆ケチャップ煮 ウメウ磯和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げ小松菜煮 かぶら-甘酢和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 目玉焼き ブロッコリー-青じそドレ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 がんもどき煮 なめたけおろし ふりかけ 乳酸菌飲料
昼食	ごはん チンジャオロース 白菜ゆかり和え 味噌汁 黄桃缶	ごはん 赤魚の粕漬焼き 青梗菜ごま和え 赤出汁 みかん缶	野菜カレー 福神漬け ブロッコリー-サラダ わかめスープ ヨーグルト	ごはん マスの塩焼き 茄子の金平風煮 味噌汁 パイン缶 漬物	【郷土料理 徳島県】 ごはん フィッシュカツ いとこ煮 味噌汁 ゆずかん	ロールパン えびカツ ポテトサラダ 人参ポ-タージュ ゼリー	ごはん 肉野菜炒め 切干大根煮 肉団子のスープ みかん	ごはん 鱈の幽庵焼き 五目豆 味噌汁 洋ナシ缶
夕食	ごはん 太刀魚の山椒焼き ふろふき大根 ポ-トサラダ 吸物	ごはん 麻婆豆腐 里芋の含め煮 もやしと胡瓜の生姜和 吸物	ごはん えび団子のチリソース 野菜コロッケ 菜の花の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り煮 人参シリシリ インゲンのピ-ナツ和え 吸物	ごはん 鱈の味噌煮 大根かにあん 酢物 吸物	ごはん スパ-ン風オムレツ 竹輪煮物 とろろ芋 吸物	ごはん 白身魚のマネズ-焼 里芋そぼろ煮 かマサラ 味噌汁	ごはん 豚肉の塩だれ炒め 山菜の煮物 いんげんごま和え かき卵汁



献立表

緑のマーカを引いている料理に醤油をかけてください。

	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 小松菜の卵とじ 枵らのごま和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 青梗菜おかか和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 スパインオムツ カリフラワーゆかり和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 にしん甘露煮 白菜の林'ス和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 角天の金平風煮 小松菜お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 厚揚げの旨煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 ブロッコリーサラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ひじき煮 漬物 乳酸菌飲料
昼食	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ 吸物 いちごムース	ごはん 鯖の焼き南蛮漬け 高野豆腐含め煮 味噌汁 フルーツカクテル	ごはん 鶏のオーロチーズ'焼き 枵らのごま和え 味噌汁 みかん缶 漬物	親子丼 ブロッコリーのナムル 味噌汁 おはぎ	ごはん 太刀魚の蒲焼 豆乳がんもの含め煮 味噌汁 パイン缶	焼肉丼 ポテトサラダ 味噌汁 いちご	ごはん 肉団子の酢豚風 さつま芋サラダ 吸物 みかん缶	ごはん カイのムニエル じゃが芋のトマト煮 吸物 フルーチェ
夕食	ごはん 鶏の辛子醤油焼き ジャーマンポ'ト煮 大根サラダ 味噌汁	ごはん 肉じゃが 焼きビーフン ひじき白和え 吸物	ごはん タラのチャンチャン焼き風 茄子の煮物 マカロニサラダ 吸物	ごはん 赤魚の煮物 大豆ケチャップ煮 なめたけおろし 吸物	ごはん 筑前煮 花五目卵巻き 酢味噌和え 吸物	ごはん マスの幽庵焼き 昆布の煮物 白菜梅肉和え 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 卵の花 青梗菜の辛子和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の八幡巻き 南瓜の煮物 トマトと胡瓜の生姜和え 味噌汁

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	管理栄養士の 一言メッセージ♪
朝食	ごはん 味噌汁 鰯の梅煮 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 春雨サラダ ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 昆布の煮物 漬物 ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 丸天の煮物 白菜のお浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 かに風味卵巻き 青梗菜ピ'ナツ和え ふりかけ 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 だし巻き卵 漬物 乳酸菌飲料	ごはん 味噌汁 ブロッコリー卵炒め とろろ芋 ふりかけ 乳酸菌飲料	《3月の旬の食材》 菜の花、かぶ、いちご、鱸、あさり 《栄養士の豆知識》
昼食	かき揚げそば かしわおにぎり 枵らのごま和え ピーチゼリー	ロールパン さつま芋のシチュー オムツ ブロッコリー青じそドレ みかんゼリー	ごはん 鯖の生姜煮 カリフラワーのカレー 味噌汁 フルーツカクテル 漬物	ごはん 牛サイコロステーキ 野菜サラダ わかめスープ バナナヨーグルト	【誕生日メニュー】 深川飯 天ぷら 昆布の煮物 吸物 ケーキ	ごはん マスのごまだれ焼き かぶのそぼろ煮 味噌汁 パイン缶	ごはん 豚肉の生姜焼き 厚揚げ煮 吸物 杏仁豆腐	今回、徳島県の郷土料理ではローカルフードの「フィッシュカツ」を取り入れさせていただきました。魚のすり身にカレー粉などで味をつけ、衣をつけてフライにしたもの。徳島では普通に「カツ」というと、このフィッシュカツを指すそうです。
夕食	ごはん 豚肉のごまだれ炒め がんもどき煮 枵らのごま和え 味噌汁	ごはん 鯖の西京焼き 茄子の金平風煮 いんげんのごま和え かき卵汁 漬物	ごはん グリルチキン 高野豆腐含め煮 小松菜なめたけ和え 吸物	ごはん えび団子の煮物 里芋サラダ ピ'マンじゃこ炒め 味噌汁 漬物	ごはん 肉野菜炒め 野菜しゅうまい 南瓜サラダ 味噌汁 漬物	ごはん 鶏肉の葱味噌焼き 里芋の含め煮 卵豆腐 吸物	ごはん 鯖の塩焼き 山菜の煮物 茄子の香味和え 味噌汁	