



3月献立表



日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
1 土	こぎつね丼 味噌汁 ゼリー	あげ	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草 ゼリー	米 切り麩	
3 月	☆ひな祭り☆ 散らし寿司 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のすまし汁 チーズ	高野豆腐・ピンクデンプ ちくわ チーズ	人参・干しいたけ・コーン・きゅうり あおのり 菜の花・玉ねぎ・人参	米	もものケーキ
4 火	☆お誕生日会☆(リクエストメニュー) セルフハンバーガー ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ 手作りプリン	大豆ミンチ・合ミンチ・豆腐 ツナ缶 牛乳 牛乳・ホイップクリーム	玉ねぎ 人参・きゅうり パセリ	パン ナチュラルポテト マカロニ	
5 水	三色丼 もやしのナムル 味噌汁	玉子・合ミンチ 厚揚げ	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草 もやし・きゅうり・人参 人参	米	ふのラスク
6 木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	パン じゃがいも	
7 金	ご飯 肉豆腐 キャベツの和え物 味噌汁	豚肉・豆腐 ちくわ	白菜・人参 キャベツ・人参 干わかめ・玉ねぎ	米	餃子の皮でパンプキンパイ
8 土	和風スパゲティ ゼリー	ツナ缶	玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじ ゼリー	スパゲッティ	
10 月	ご飯 めばるの照り焼き 白菜の煮浸し 味噌汁 チーズ	メバル ちくわ チーズ	白菜・インゲン・人参 玉ねぎ	米 じゃがいも	青りんごゼリー
11 火	ご飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のツナ和え キャベツのスープ	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ・トマト缶・グリーンピース ほうれん草・白菜・人参 キャベツ・人参	米 じゃがいも	
12 水	けんちんうどん キャベツのり和え バナナ	鶏肉・あげ ナルト	大根・ごぼう・人参・しめじ・ねぎ キャベツ・きざみのり バナナ	うどん	オレンジ蒸しパン
13 木	ご飯 豚肉の生姜焼き 五目うの花 味噌汁	豚肉 うの花・ちくわ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが 人参・干しいたけ・ねぎ チンゲン菜・人参	米	
14 金	ご飯 マーボー豆腐 千切大根の中華和え もやしのスープ	豆腐・合ミンチ	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 千切り大根・きゅうり・コーン もやし・干わかめ	米	豆腐ドーナツ
15 土	豚すき丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	糸こんにゃく・玉ねぎ・人参・ねぎ ごぼう・白菜 ゼリー	米・切り麩	
17 月	スタミナチャーハン チンゲン菜とちくわの和え物 味噌汁	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・コーン・インゲン・にんにく チンゲン菜・白菜・人参 ねぎ	米 さつまいも	
18 火	ご飯 鶏の唐揚げ かぼちゃサラダ オニオンスープ	鶏肉	にんにく 南瓜・レーズン・グリーンピース・人参 玉ねぎ・人参	米	
19 水	カレーライス 春キャベツのフレンチサラダ フルーツヨーグルト	豚ミンチ ヨーグルト	玉ねぎ・人参 春キャベツ・ブロッコリー・コーン パイン缶・黄桃缶	米・じゃがいも	
21 金	ご飯 鯖のみそ煮 大根の塩昆布和え 豆腐のすまし汁 チーズ	サバ・味噌 豆腐 チーズ	しょうが 大根・人参・きゅうり・汐ふき昆布 ねぎ	米	
22 土	五目ラーメン 果物(りんご)	豚肉	ほうれん草・玉ねぎ・干しいたけ・コーン りんご	ラーメン	
24 月	親子丼 春雨サラダ えのきのすまし汁	鶏肉・ナルト・玉子	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・人参 えのきだけ・干わかめ	米 はるさめ	
25 火	ご飯 白身魚のコーンマヨ焼き 青のりポテト 具沢山味噌汁 チーズ	ホキ チーズ	玉ねぎ・コーン あおのり 大根・玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ	米 じゃがいも	
26 水	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ブロッコリーのみそマヨサラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ缶・味噌	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 小松菜・コーン	米	
27 木	豆乳坦々麺 もやしのボン酢和え 果物(りんご)	合ミンチ・味噌・豆乳	チンゲン菜・人参・コーン もやし・きゅうり・人参 りんご	ラーメン	
28 金	ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ 味噌汁	鶏肉 あげ	ひじき・人参・大根・インゲン なすび・	米	
29 土	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 果物(オレンジ)	高野豆腐・とりミンチ	人参・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが 干わかめ オレンジ	米 じゃがいも	
31 月	ご飯 たらのケチャップ焼き ピーフンのいろいろ炒め 味噌汁	たら	キャベツ・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・人参	米 ピーフン	