

3月献立表

1日 (日)		2日 (月)		3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)		8日 (日)	
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 彩和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと青菜のソテー ほうれん草のサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げとかぶの煮物 納豆 ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとカリフラワーのソテー 白菜サラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 オクラのえのき和え ミルク	朝	パン コンソメスープ アンサンブルエッグ カリフラワーのドレッシング和え ミルクココア	朝	ご飯 味噌汁 ツナとインゲンの炒め物 小松菜の辛子和え ふりかけ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩と冬瓜の煮物 もやしの和風和え ミルク
昼	ご飯 味噌汁 白身魚の利休焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物	昼	ご飯 すまし汁 豚肉のすき煮 きのこの塩炒め ブロッコリーの和え物	昼	～ひなまつり～ ひなちらし すまし汁 春の炊き合わせ 菜の花の辛子和え フルーツ	昼	味噌ラーメン 焼売 インゲンの和え物 フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 メバルの和風ムニエル さつま芋と切昆布の煮物 茄子のポン酢和え	昼	キーマカレー コンソメスープ きゅうりのサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 鶏肉のさっぱり煮 竹輪の磯炒め ブロッコリーの胡麻マヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 A:白身魚の香草パン粉焼き B:鶏肉のマーレード焼き ほうれん草の煮浸し 白菜の浅漬け
おやつ	水ようかん	おやつ	キャラメルプリン	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	抹茶水ようかん(手作り)	おやつ	ホットケーキ・チョコソース	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	いちごのゼリー
タ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 蓮根きんぴら インゲンの和え物	タ	ご飯 味噌汁 たらたのタルタルソース焼き 高野豆腐の煮物 キャベツのさっぱり和え	タ	ライス コンソメスープ 鶏肉のトマトソース じゃが芋の洋風煮 大根サラダ	タ	ご飯 味噌汁 フライ2種盛り(メンチ・コロケ) 切干大根の煮物 小松菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバジル焼き 蓮根の煮物 野菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け きんぴらごぼう 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 しろ菜の和え物	タ	ご飯 中華スープ 麻婆茄子 青菜の炒め物 大根の中華和え
9日 (月)		10日 (火)		11日 (水)		12日 (木)		13日 (金)		14日 (土)		15日 (日)		16日 (月)	
朝	パン ベーコンと野菜のシチュー ポテトサラダ フルーツ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 肉団子とじゃが芋の煮物 チンゲン菜のドレッシング和え ミルク	朝	ロールパン コンソメスープ ハムと野菜のケチャップ炒め 白菜とコーンのサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージとしろなの炒め物 ブロッコリーの和風和え 香の物 ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ キャベツサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子と青菜の煮物 オクラのおかか和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 インゲンの旨塩和え ミルク	朝	パン ウインナーと野菜のポトフ ポテトサラダ フルーツ ミルクココア
昼	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め カリフラワーの薄くず煮 インゲンの胡麻醤油和え	昼	豚丼 味噌汁 茄子の生姜炒め 大根の和え物	昼	ご飯 味噌汁 あじの香味焼き 冬瓜のさっぱり煮 ほうれん草の旨塩和え	昼	焼きそば 中華スープ オクラの生姜和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物	昼	ご飯 味噌汁 豚しゃぶのごまだれ ひじきの煮物 カリフラワーのマヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 ほうれん草の胡麻醤油和え	昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 茄子の含め煮 オクラの青じそ風味和え
おやつ	コーヒーゼリー	おやつ	ホットケーキ(ジャム)	おやつ	フルーツ(ピーチ)	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	プリン	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	バームクーヘン	おやつ	ホットケーキ(はちみつ)
タ	ご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 切昆布と大豆の煮物 野菜の梅和え	タ	ご飯 中華スープ カニ風味玉子焼きの甘酢あん ブロッコリーの中華炒め もやしのナムル	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 里芋の煮物 春雨の和え物	タ	ご飯 味噌汁 たらきのソース かぶとカニ風味の煮物 青菜のお浸し	タ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 蓮根きんぴら 茄子のポン酢和え	タ	ご飯 すまし汁 赤魚の煮付け 筍の野菜炒め なます	タ	ご飯 中華スープ ホイコーロー 大根の中華煮 小松菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 さわらの葱味噌焼き キャベツの煮浸し カリフラワーサラダ

17日 (火)		18日 (水)		19日 (木)		20日 (金)		21日 (土)		22日 (日)		23日 (月)		24日 (火)	
朝	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 小松菜の柚子風味和え ふりかけ ミルク	朝	ロールパン オニオンスープ ベーコンとじゃが芋のソテー カリフラワーのサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 ミルク	朝	パン コンソメスープ 肉団子のクリーム煮 キャベツサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ソーセージと野菜のソース炒め オクラのなめたけ和え ミルク	朝	ご飯 味噌汁 車麩とかぶの煮物 納豆 ミルク	朝	パン コンソメスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の煮物 ほうれん草の青じそ風味和え ミルク
昼	ご飯 中華スープ 五目麻婆豆腐 水餃子 切干大根のナムル	昼	ご飯 味噌汁 豆腐と豚肉の炒め物 ほうれん草の煮浸し 白菜の和え物	昼	ご飯 味噌汁 白身魚の蒲焼き 大根の煮物 インゲンの和風和え	昼	～郷土料理 神奈川県～ 横須賀カレー コンソメスープ 小松菜のサラダ フルーツ	昼	けんちんうどん 豆腐ステーキカニ風味あんかけ ブロッコリーの辛子和え フルーツ	昼	ご飯 味噌汁 A:さばの幽庵焼き B:豚しゃぶたっぷり玉葱ソース ひじきの煮物 しろ菜の旨塩和え	昼	ご飯 味噌汁 カレイのさらさ蒸し さつま芋の煮物 大根の酢の物	昼	トマトクリームスパゲティ コンソメスープ 花野菜サラダ フルーツ
おやつ	ピーチゼリー	おやつ	いちごフルーチェ	おやつ	抹茶ゼリー	おやつ	和のパンケーキ(黒糖)	おやつ	ロールケーキ(バニラ)	おやつ	マンゴープリン	おやつ	オレンジゼリー	おやつ	ホットケーキ・チョコソース
タ	ライス コンソメスープ ポークチャップ キャロットサラダ フルーツ	タ	ご飯 すまし汁 メバルの粕漬焼 ごぼうの旨煮 キャベツの塩昆布和え	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のもろみ焼き ビーフン炒め 青菜の和え物	タ	ご飯 味噌汁 ぶり大根 カリフラワーの炒め物 ひじきの白和え	タ	ご飯 味噌汁 豚肉のおろしポン酢 南瓜の煮物 インゲンのお浸し	タ	ライス コンソメスープ ガーリックチキンソテー じゃが芋の洋風煮 ほうれん草のサラダ	タ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大豆の煮物 白菜のサラダ	タ	ご飯 すまし汁 あじの照り焼き 茄子の含め煮 春雨のさっぱり和え

25日 (水)		26日 (木)		27日 (金)		28日 (土)		29日 (日)		30日 (月)		31日 (火)	
朝	ロールパン コンソメスープ ウインナーとしろ菜のソテー マカロニサラダ ミルク	朝	ご飯 味噌汁 竹輪と野菜の炒め物 青菜の旨塩和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ベーコンと小松菜のソテー キャベツサラダ ミルクティー	朝	ご飯 味噌汁 ツナとじゃが芋の煮物 大根の和え物 香の物 ミルク	朝	ご飯 味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 オクラの梅和え ミルク	朝	パン コンソメスープ ハムと野菜のシチュー フレンチサラダ ミルクコーヒー	朝	ご飯 味噌汁 えび団子の甘辛あん もやしの青じそ風味和え ミルク
昼	ご飯 味噌汁 ホッケの山椒焼き じゃが芋の煮物 カリフラワーの和え物	昼	～アンチエイジングメニュー～ 生姜ご飯 味噌汁 きのこと鶏肉の甘辛炒め 菜の花の菜種和え ヨーグルトフルーチェ・ブルーベリーソース	昼	ご飯 すまし汁 さわらのおかか焼き 白菜の煮浸し インゲンのマヨ和え	昼	ご飯 味噌汁 豚肉のグリル かぶの翡翠煮 小松菜の和風和え	昼	親子丼 味噌汁 ほうれん草のサラダ フルーツ	昼	ご飯 すまし汁 豚肉のバーベキューソース 大根の煮物 キャベツの和え物	昼	ライス コンソメスープ ホキのムニエル ガーリックソース インゲンのソテー きゅうりのサラダ
おやつ	ベルギーワッフル	おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	おやつ	黒ごまプリン	おやつ	水ようかん	おやつ	青りんごゼリー	おやつ	黒糖牛乳ゼリー	おやつ	ロールケーキ(バニラ)
タ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘酢あん 里芋の煮物 なます	タ	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 冷奴	タ	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろし煮 さつま揚げの炒め物 しろ菜の和え物	タ	ゆかりご飯 味噌汁 千草焼 筍のオイスター炒め キャベツの酢の物	タ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 茄子のそぼろ煮 里芋のサラダ	タ	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 青菜の和え物	タ	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 切昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え

今月の「いち押し」メニュー



～ひなまつり～

- ・ひなちらし
- ・すまし汁
- ・春の炊き合わせ
- ・菜の花の辛子和え
- ・フルーツ

ひなまつりは、人形に穢れを移して川へ流す「厄除け」が始まりとされ、古来より魔除けを願う大切な節目です。桃の節句とも呼ばれるこの行事には、邪気を払い、健やかな成長や幸せを願う想いが込められています。
伝統の願いに思いを馳せ、春の訪れを感じる献立をご提供させていただきます。