



2021年3月分 予定献立表

ひなまつりのこの時期は、季節の変わり目でもあり「三寒四温」で気温の変化が激しいときですが、この様な気候に振り回されるだけでなく、春の訪れにも敏感になりたいものです。ひな祭りに欠かせない貝類をはじめ、身も心もリフレッシュしてくれる春ならではの 海、山の幸に目を向けて 普段の食卓に積極的に取り入れてみると、季節の移り変わりが楽しめます。

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
ポークビーンズ 野菜スープ 温野菜サラダ ヨーグルト 684kcal	ご飯 ワンタンスープ 豚肉とメンマの野菜炒め 里芋和風サラダ ヤクルト 687kcal	ひな祭り チキンライス レタススープ 海老・ミックスフライ ひなあられ 652kcal	ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き 春雨サラダ ほうれん草のお浸し ゼリー 706kcal	パン トマトスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ババロア 670kcal
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 ニラ玉 水菜ともやしお浸し 水まんじゅう 683kcal	スパゲティーミートソース キャベツのコンソメスープ ブロッコリーサラダ りんごジュース 724kcal	まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け マカロニ野菜サラダ いんげんのおかか和え たいやき 701kcal	ご飯 中華風コーンスープ 八宝菜 人参と春雨のナムル 杏仁豆腐 680kcal	さつま芋ご飯 澄まし汁 鶏肉の塩麴焼き 茄子とオクラの煮浸し 小松菜のからし和え ヨーグルト和え 686kcal
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
コーンピラフ レタススープ 鶏のトマトクリーム煮 コールスローサラダ いちごゼリー 725kcal	ご飯 みそ汁 魚の唐揚げ野菜あん 中華風冷奴 チンゲン菜のナムル 今川焼カスタード 709kcal	お彼岸 ご飯 みそ汁 治部煮 若布の酢の物 オクラのとろろかけ おはぎ 679kcal	ご飯 みそ汁 ポークピザ 野菜のカラフルマリネ ジョア 696kcal	親子丼 澄まし汁 豆腐のカニカマあんかけ 野菜ジュース 730kcal
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
パン 野菜スープ ミックスフライ(鯛・他) グリーンサラダ 小豆ムース 639kcal	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのごまマヨ和え たくあん納豆 桜もち 700kcal	カレーうどん もずくとかにかまの酢の物 ブロッコリーおかかがけ 蒸しパンケーキ 698kcal	ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 カボチャとささみのサラダ 小松菜の塩こんぶ和え ワッフル 653kcal	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き ポテト野菜サラダ チンゲン菜とコーンのお浸し スイートポテト 686kcal
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	* 予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります ご了承下さい。	
ひじきご飯 澄まし汁 さわらの照り焼き 厚焼き玉子 大根と人参の薄くず煮 パイ饅頭 713kcal	ご飯 水餃子の中華スープ マーボ春雨 焼き豚サラダ 大学芋 695kcal	海老グラタン 野菜スープ メンチカツ フレンチサラダ みかんゼリー 714kcal		



