

2022年 3 月分 予定献立表



\* 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。

6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)		9日 (木)		10日 (金)	
パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ グリーンサラダ ババロア 710kcal		ご飯 みそ汁 治部煮 菜の花のわさびマヨ和え とろろ アップルパイ 730kcal		味噌ラーメン 焼き餃子 小小松菜のレモン醤油和え ジョア 706kcal		ご飯 みそ汁 かじきのパン粉焼き 切り干し大根 にらとわかめのお浸し シューズ 712kcal		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 ひなめられ 655kcal	
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)		16日 (木)		17日 (金)	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 水菜とツナのマヨ和え チンゲン菜と人参のお浸し ムース 688kcal		海老クラブ トマトスープ ロールキャベツ 和風野菜サラダ タルト 620kcal		ませご飯 澄まし汁 かれいの煮付け さつま芋の白和え なます いちこ 678kcal		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 693kcal		さくら祭り 親子丼 澄まし汁 豆腐のカニカマあんかけ 桜餅 704kcal	
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)		23日 (木)		24日 (金)	
カレーうどん もずくと長芋の酢の物 ブロッコリーのかか煮 ワッフル 699kcal				お彼岸 ご飯 けんちん汁 鶏肉の塩麹焼き 茄子煮浸し 小松菜和え おはき 737kcal		ご飯 中華風スープ 鯖の唐揚げ野菜あんかけ ワカメの和え物 冷奴 メロン 689kcal		ホークゼーフス 野菜スープ ミモザサラダ ヨーグルト和え 680kcal	
27日 (月)				28日 (火)		29日 (水)		30日 (木)	
パン 野菜スープ ポテトのマヨチーズ焼き 野菜の和風マリネ パイナップル 680kcal		さんまの蒲焼 澄まし汁 胡瓜とみかんのおろし和え いんげんの辛子醤油和え いちこセリー 735kcal		ご飯 ワンタンスープ 豚肉とメンマの野菜炒め さつま芋のオレンジ煮 フルーナエ 695kcal		ひじきご飯 澄まし汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 大根と人参の薄くず煮 たいやき 617kcal		ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ焼き マカロニ野菜サラダ チンゲン菜とコーンのお浸し ヨーグルト 719kcal	

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か

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。







