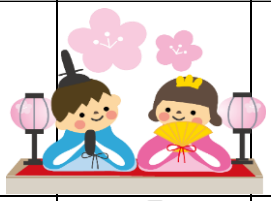
# 令和5年 3月 献立予定表

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | | | あさりと春野菜のパスタ<br>ポテトサラダ<br>苺のムース<br>コンソメスープ | ご飯<br>さばの味噌煮<br>茄子とピーマンの炒め物<br>フルーツ（黄桃）<br>お吸い物 | 海鮮バラちらし寿司<br>若竹煮<br>菜の花ゆば和え<br>フルーツ（マンゴー）<br>お吸い物 | ご飯<br>あじのレモン醤油焼き<br>ひじきの煮物<br>フルーツ（オレンジ）<br>味噌汁 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| きつねそば<br>えび焼売<br>ブロッコリーのごまドレッシング和え<br>フルーツ（バナナ） | 牛丼<br>ちくわとふきの煮物<br>フルーツ（白桃）<br>味噌汁 | 麦ご飯<br>金目鯛の煮付け<br>炒り豆腐<br>フルーツ（洋梨）<br>味噌汁 | 高菜チャーハン<br>焼き餃子<br>もやしナムル<br>フルーツカクテル<br>中華スープ | ご飯<br>肉だんごの酢豚<br>中華春雨サラダ<br>フルーツ（りんご）<br>中華スープ | ご飯<br>ますのバター醤油焼き<br>豚肉と大根の炒め物<br>フルーツ（パイン）<br>味噌汁 | ご飯<br>かにかま入り卵焼き<br>鶏肉と大根のオイスター炒め<br>フルーツ（バナナ）<br>味噌汁 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| ご飯<br>あじの煮付け<br>れんこん金平<br>フルーツ（オレンジ）<br>味噌汁 | ご飯<br>鶏肉のタルタル焼き<br>じゃが芋のバター炒め<br>フルーツ（黄桃）<br>コンソメスープ | ご飯<br>チキンカツ<br>厚揚げとふきの煮物<br>フルーツ（みかん）<br>味噌汁 | キーマカレー<br>福神漬け<br>ミモザサラダ<br>フルーツ（マンゴー）<br>コンソメスープ | ご飯<br>銀だらのもろみ焼き<br>里芋のそぼろ煮<br>フルーツ（バナナ）<br>味噌汁 | 焼きそば<br>春巻きと焼売<br>杏仁豆腐<br>ワンタンスープ | ご飯<br>白身魚の味噌漬け焼き<br>切り干し大根の煮物<br>フルーツ（パイン）<br>お吸い物 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ご飯<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>パンプキンサラダ<br>フルーツ（オレンジ）<br>味噌汁 | ご飯<br>めばるの照り焼き<br>切干大根の炒め煮<br>フルーツ（白桃）<br>味噌汁 | 五目御飯<br>鶏肉の治部煮<br>かぶのかにあんかけ<br>フルーツ（マンゴー）<br>味噌汁 | ご飯<br>めぬけの山椒焼き<br>切干の五目煮<br>フルーツ（洋梨）<br>味噌汁 | ご飯<br>ぶりの塩麹焼き<br>ふきと鶏肉の煮物<br>フルーツ（パイン）<br>味噌汁 | 味噌バターラーメン<br>ぜんまいのナムル<br>マンゴープリン | 二色丼<br>なすの炒め物<br>フルーツ（バナナ）<br>味噌汁 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>南瓜のごま和え<br>フルーツ（オレンジ）<br>味噌汁 | 赤魚の煮付け<br>れんこんと牛肉の炒め物<br>フルーツ（洋梨）<br>味噌汁 | 豚肉とピーマンの青椒肉絲風<br>ブロッコリーのかにあんかけ<br>フルーツ（マンゴー）<br>中華スープ | ご飯<br>八宝菜<br>焼きビーフン<br>フルーツカクテル<br>中華スープ | ご飯<br>麻婆豆腐<br>海鮮しゅうまい<br>フルーツ（洋梨）<br>中華スープ | 鶏南蛮うどん<br>白菜のごま風味和え<br>フルーツ（キウイ） | |