

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付					1	2	3
朝A 昼 お 夕	<p>3月3日(日)昼食 『ひな祭り』</p>  <p>ひな祭りは、女の子の健やかな成長と健康を願う「桃の節句」の行事を指します。ひな祭りの代表的な食べ物に甘酒がありますが、昔は邪気払いの為に白酒を飲む習慣がありました。子ども向けに祝う現代のひな祭りには、栄養価が高く甘くて飲みやすい甘酒が代用されるようになったそうです。</p> 				御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)
	御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーとパプリカのレモンレサダ 味噌汁(おくら・花麩)	ビーフカレー 大根とツナの香味ドレサダ ミルク寒天(マンゴーソース)	ひし形寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)				
	ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	ひなあられ 甘酒				
	御飯 千草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)白味噌仕立て	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサダ ちりめん山椒				
日付	4	5	6	7	8	9	10
朝A	御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯 かにつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラの大き葉ドレサダ 味噌汁(大根葉・大根)	御飯 クリームチキン いんげんの麴ナムル和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯・味噌汁(チン・人) 5品目具材の玉子焼き ポテトサダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	御飯 筑前煮 マカロニサダ とう六豆煮	御飯 千草焼き キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・里芋)
昼	御飯 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のハンパンドレサダ 味噌汁(白菜・人参)麦白味噌仕立て	野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサダ	親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 赤だし(豆腐)	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味	御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 山芋と油揚げの煮物 アスパラとコーンの塩麴ドレサダ 味噌汁(白菜・もやし)
お	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	バームクーヘン	手作りぜんざい(あられ)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り梅ゼリー	手作りきなこソフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬け	御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子豆腐 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(ソーマン・花麩) フルーツ(パイン缶・白桃缶)	御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのおからサダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇②◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	11	12	13	14	15	16	17
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ 納豆 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 照り焼き風肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんとコーンの麴ナムル和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(もやし・わかめ)
	御飯 シロガネタラの煮付け ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちくわの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根葉)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜と人参のピーナッツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麴焼き クーブイリチー[沖縄県郷土料理] 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)いりこ風味	味噌ラーメン はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソテー(マスタードタルタルソース) じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちくわの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)いりこ風味
お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	ミネラルゼリー(メロン)
夕	御飯 牛皿 松風焼き 大根とニラの香味ドレサラダ 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモン ^レ サラダ 味噌汁(大根・白ねぎ) のり佃煮	御飯 黒豆がんもの炊き合わせ 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) フルーツ(カットオレンジ)	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティーサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	御飯 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麴 ^レ サラダ すまし汁(大根葉・玉ねぎ)
	日付	18	19	20			
朝A	御飯 玉子焼き ブロッコリーと平天のパンパント ^レ サラダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなとちくわの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	<p>3月12日(火) おやつ 『手作りババロア (紅茶風味)』</p>  <p>ババロアはフランス発祥の冷製デザートで、その名はフランス語で現在のドイツにあたる「バイエルン王国」という意味を持ち、貴族の舌を楽しませるために生まれたそうです。新商品のババロアは紅茶風味です。濃厚な味をお楽しみください。</p>			
	夕	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 牛肉コロケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風				
お	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら	ぼたもち 介)水ようかん	<p>3月14日(木) おやつ 『手作りいちごミルクプリン (ホイップクリーム・いちご添え)』 ホワイトデー</p>  <p>ホワイトデーは、バレンタインデーのお返しとしてプレゼントを贈る日ですが、実は日本発祥のイベントだそうです。日本で誕生したホワイトデーは内容を変えながら中国や韓国にも広がりました。ナリコマのホワイトデーのおやつはハート形の可愛い苺ミルクプリンです。ぜひお楽しみに。</p>			
夕	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)				

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇③◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付				21	22	23	24		
朝A				御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツのりんごドレサラダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯・味噌汁(大根葉・玉葱) 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバジルドレサラダ フルーツ(カットりんご)	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとコーンのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ)		
	昼				ねぎとろ丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とちくわの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(なめ茸あん) 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)	
		お				手作りスイートポテト	手作りおしるこ(あられ)	ミネラルゼリー(チョコ)	おにぎりせんべい 飴湯
			夕				御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)
日付	25	26		27	28	29	30	31	
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 かに玉 大根と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き 納豆 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)		
	昼	稲荷寿司 あんかけにゆうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサラダ	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麴和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちくわのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 枝豆がんもの炊き合わせ 大根と人参の金平 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) ちりめん山椒	御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味	
お	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りよもぎまんじゅう	おかしなバナナ	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぶどうゼリー	手作りきなこソフトマフィン		
夕	御飯 鶏肉の塩麴蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)麦白味噌仕立て みかん缶	御飯 ミートローフ風(トミガラスソース) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麴) ヨーグルト	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根葉・あさり)白味噌仕立て	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍)	ゆかり御飯 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちくわの煮物 中華スープ(ザーサイ・コーン) マンゴー缶	御飯 シロガネダラのソテー(マスタードタルタルソース) 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)		