

常食 献立だより 2025年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝 昼 お 夕	3月3日(月)昼食 ひな祭り 	3月14日(金)昼食 衣笠井 京都府郷土料理 	3月14日(金)おやつ いちごミルクプリン ホワイトデー 			御飯 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
	ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。	衣笠井(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠井をぜひご賞味下さい。	ホワイトデーという名前の由来は、当時バレンタインデーのお返しを贈る日が「マシュマロデー」と呼ばれていたことが関係しているという説と、爽やかな若者の純愛をイメージしてホワイトデーと名付けたという説があるそうです。			御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	御飯 とんかつ(おろしあん) 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒
						手作りチョコマドレーヌ	ムースシュー
						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース)	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし)いりこ風味
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝 昼 お 夕	御飯 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大豆ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとコーンの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	御飯 味噌汁(チンゲン・葱) 筑前煮 スパゲティーサラダ のり佃煮	御飯 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
	ひし形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)白味噌仕立て	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉)いりこ風味	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	御飯 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
	手作り福まんじゅう(白あん) 甘酒	苺ミルクゼリー	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	バウムクーヘン	手作りぜんざい(あられ)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	手作りきなこシフォンカップケーキ
	御飯 ミートローフ風(トミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け	御飯 豚肉のプルコギ風 いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	御飯 さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶	御飯 おでん(からし味噌付き) しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 三色稲荷の炊き合わせ キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)

常食 献立だより 2025年3月 ◇①◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	御飯 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 かに玉 マヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナッツ和え 味噌汁(しろな・ごぼう)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 野菜ソテー 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	御飯 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ)いりこ風味 ヨーグルト	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉)	御飯 ホッケの塩麩焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐)	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ)いりこ風味
お	シルベーナ	手作りババロア(紅茶風味)	ミニ羊甘ロール	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)	手作り酒まんじゅう	手作りマドレーヌ
夕	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て フルーツ(マンゴー)	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	御飯 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉)いりこ風味	御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て フルーツ(洋ナシ缶)	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 味噌汁(里芋・玉葱) 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮	御飯 プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)
昼	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイン缶添え)	御飯 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	ねぎとろ井 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩)	御飯 銀ひらすの照焼 じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき)	御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	手作りおしるこ(あられ)	手作りスイートポテト	水ようかん	あんシュー	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)
夕	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	御飯 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティーサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)

常食 献立だより 2025年3月 ◇①◇

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	御飯 ポロニアソーセージ ねぎ味噌 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 5品目具材の玉子焼き 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 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麴ナムル和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 マヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	御飯 絹揚げの炊き合わせ 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌仕立て みかん缶	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ふんわりミルクロールケーキ	メロンゼリー	手作りよもぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖水ようかん
夕	御飯 かれのいのグリル(オーロソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) 煮りんご	御飯 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)
日付	31						
朝	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)						
昼	御飯 シロガネダラのソテー(レモンタルソース) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)						
お	もちりたい焼きクリーム						
夕	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン)						