

3月の献立表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			パン食 木ノ子のスープ パイナップル	パン食 玉子スープ フルーツ	パン食 キャベツのサラダ みかん チーズ	パン食 サラダ 白桃	パン食 コンソメスープ バナナ
昼食			おにぎり ちゃんぽん 冷奴 フルーツ	軟飯 スズキの磯辺焼き ほうれん草の白和え カリフラワーの甘酢漬	押し寿司 がんもどきの煮合わせ すまし汁 ゼリー	軟飯 筑前煮 豆腐の味噌かけ カリフラワーの梅酢和え 漬物	軟飯 焼肉 焼き茄子 味噌汁
おやつ			メープルブチケーキ 紅茶	バウムクーヘン(プレーン) 紅茶	蒸しケーキ(バナナ) ほうじ茶	鯛饅頭 ほうじ茶	リングドーナツ(チョコ) 紅茶
夕食			軟飯 白身魚の南部揚げ 胡瓜の卸し和え 白菜の玉子とし	軟飯 豚肉のクリームソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ 漬物	軟飯 タンドリーチキン 茄子の炒め煮 ふろふき大根	軟飯 煮込みハンバーグ しるなの菜種和え すまし汁	軟飯 鯖の味噌煮 小松菜のごま和え ピーマンソーテー フルーツ
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 トマトスープ パイナップル	パン食 ほうれん草オムレツ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃缶	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 赤魚の煮付け マカロニサラダ もやしの酢の物 フルーツ	まいたけご飯 鯖の幽庵焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	軟飯 カレイの香味焼き 里芋の含め煮 すまし汁 漬物	軟飯 シーフードシチュー 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 八宝菜 大豆のサラダ 玉子豆腐	軟飯 サバの竜田揚げ ふるふき大根 ほうれん草の錦糸かけ	そぼろ御飯 里芋の含め煮 きんぴらごま和え ヨーグルト
おやつ	シュークリーム(7'レーン) 紅茶	レモンケーキ 紅茶	ドームケーキ(カスタード) ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	ロールケーキ(焼き芋) 紅茶	バウムクーヘン(チョコ) 紅茶	メープルブチケーキ 紅茶
夕食	軟飯 田楽 チンゲン菜の和え物 すまし汁 ふりかけ	軟飯 エビ玉 茄子の炒め煮 白菜のスープ 煮豆	軟飯 鶏のから揚げ 炒り豆腐 もずく フルーツ	軟飯 チンジャオロース 胡瓜の酢の物 中華風スープ	軟飯 鯛の塩焼き 南瓜の含め煮 味噌汁 フルーツゼリー	軟飯 くず鶏 長芋の煮合わせ 味噌汁 漬物	軟飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう もやしの酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 野菜サラダ フルーツポンチ チーズ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め フルーツ	パン食 オムレツ みかん	パン食 野菜炒め 白桃	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 鮭のバター焼き さつまいもの煮合わせ 菜の花の和え物 フルーツ	軟飯 ミートローフ 胡瓜の酢の物 南瓜のおかか煮	軟飯 鯖の香味焼き 豆腐のそぼろあんかけ 五色生酢 漬物	たけのこ御飯 鯛の酒蒸し 中華風冷奴 味噌汁 フルーツ	軟飯 酢鶏 小松菜の和え物 中華風スープ	おにぎり 山かけそば おでん風煮物 フルーツ	軟飯 エビフライ 冬瓜の葛あんかけ 赤だし
おやつ	クレープ(バニラ) ほうじ茶	鯛饅頭(カスタード) ほうじ茶	焼きドーナツ(抹茶) 紅茶	ドームケーキ(チョコ) ほうじ茶	ミルクケーキ 紅茶	カスタードブチケーキ 紅茶	どら焼き(抹茶あん) ほうじ茶
夕食	軟飯 玉子入り野菜炒め 焼き茄子 具沢山スープ 漬物	軟飯 炊き合わせ オクラの和え物 味噌汁 フルーツ	軟飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁 ゼリー	軟飯 肉団子の照り煮 ひじきの煮物 茶碗蒸し	軟飯 鯖の幽庵焼き 卵の花の炒り煮 味噌汁	軟飯 サバの味噌煮 しるなの磯辺和え かき玉汁 漬物	軟飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 白菜の菜種和え ふりかけ
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	パン食 温野菜サラダ 黄桃	パン食 炒め物 フルーツポンチ	パン食 スクランブルエッグ パイナップル	パン食 野菜スープ バナナ	パン食 クリームチャウダー みかん	パン食 炒め物 白桃 チーズ	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 さつまい揚げ 小松菜のごま和え 豚汁 煮豆	カレーライス サラダ フルーツ 福神漬	軟飯 松風焼き 春雨サラダ 若竹煮 フルーツ	軟飯 鯛の磯辺焼き 湯豆腐 ほうれん草の中華和え 漬物	軟飯 鶏の照り焼き ほうれん草の白和え すまし汁 漬物	軟飯 わか*の南蛮漬 南瓜のいとこ煮 かき玉汁 漬物	軟飯 鯖の照り焼き 菜の花の和え物 味噌汁
おやつ	ロールケーキ(苺) 紅茶	蒸しケーキ(コーヒー) 紅茶	クレープ(バニラ) ほうじ茶	シュークリーム(抹茶) 紅茶	どら焼き(カスタード) ほうじ茶	リングドーナツ(プレーン) 紅茶	もみじ饅頭 ほうじ茶
夕食	軟飯 玉子焼き 茄子の炒め煮 高野豆腐の煮合わせ	軟飯 ぶりの照り焼き 豆腐チャンプル すまし汁	軟飯 鯖の竜田揚げ ぜんまいの炒め煮 けんちん汁 漬物	軟飯 ミンチカツ オクラの和え物 味噌汁	軟飯 あなごの玉子焼き ジャーマンポテト 胡瓜の酢の物	軟飯 つくね煮 豆腐のゆず味噌かけ もやしのナムル	軟飯 ヒレカツ がんもどきの煮合わせ 五色生酢
	27	28	29	30	31	食種・食材の都合により内容 が異なる場合がございます。 ご了承ください。 ウエルハウス西宮 栄養科	
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 玉子スープ フルーツポンチ	パン食 ミネストローネ パイナップル	パン食 野菜炒め バナナ	パン食 玉子スープ みかん		
昼食	軟飯 ビーフストロウ サラダ ゼリー ふりかけ	軟飯 豚肉の塩だれ焼き 茄子の揚げ浸し のっぺい汁 漬物	軟飯 炊き合わせ 白菜のゆず香和え 若竹汁 漬物	軟飯 干草焼き カリフラワーのオリーブソースかけ けんちん汁	軟飯 豚肉のマレード*煮 まさご和え 味噌汁		
おやつ	ミルクケーキ 紅茶	カスタードブチケーキ ほうじ茶	ドームケーキ(こしあん) ほうじ茶	レモンケーキ 紅茶	焼きドーナツ(チョコ) 紅茶		
夕食	軟飯 鯖の塩焼き 出し巻き玉子 小松菜の和え物 味噌汁	軟飯 鯖の煮付け 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え フルーツ	軟飯 白身魚のフライ 南瓜のくずあんかけ 湯豆腐	軟飯 牛肉のスタミナ焼き 冬瓜の煮合わせ 大学芋	軟飯 天ぷら 卵の花の炒り煮 小松菜の和え物		