

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							1 パン食 コンソメスープ バナナ
昼食	<h1>3月献立表</h1> 						軟飯 焼肉 焼きナス 味噌汁 やわらかおかき（コンボタ）
おやつ							軟飯 さばの味噌煮 小松菜の菜種和え もやしの酢の物 フルーツ
夕食							軟飯 さばの味噌煮 小松菜の菜種和え もやしの酢の物 フルーツ

	2	3	4	5	6	7	8
朝食	パン食 コーンスープ 黄桃	パン食 ドレッシング和え フルーツポンチ	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 ｸｰﾙﾏｲｸﾞ - みかん	パン食 炒め物 白桃	パン食 野菜スープ バナナ
昼食	軟飯 鯖の揚げ煮 マカロニサラダ すまし汁	押し寿司 煮合わせ すまし汁 ひなあられ	おにぎり ちゃんぽん 冷奴 フルーツ 	軟飯 シーフードシチュー 大根サラダ 漬物 フルーツ	軟飯 流し玉子焼き 大豆のサラダ 冬瓜のそぼろ煮	軟飯 さばの竜田揚げ ふるふき大根 ほうれん草の菜種和え	そぼろ御飯 里芋の含め煮 赤だし ヨーグルト
おやつ	ショコラブチケーキ	鯛饅頭	しっとり饅頭（黒糖）	やわらかおかき（えび）	どら焼き（カスタード）	リングドーナツ（チョコ）	くろ棒
夕食	軟飯 田楽 ほうれん草のかか和え カリフラワーの甘酢漬け ふりかけ	軟飯 タンドライーチキン 白菜の和え物 ピーマンソテー フルーツ	軟飯 白身魚の南部揚げ 大根のおろし和え 白菜の玉子とじ	軟飯 チンジャオロース 胡瓜の酢の物 中華風スープ	軟飯 鯖の塩焼き 南瓜の含め煮 味噌汁	軟飯 くす鷄 煮合わせ すまし汁 漬物 	軟飯 ぶりの照り焼き ごぼうのきんぴら もやしの酢の物
	9	10	11	12	13	14	15
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 煮合わせ 菜の花の和え物 フルーツ	軟飯 ミートローフ もやしのナムル 南瓜のかか煮	軟飯 鯖の香味焼き 豆腐のそぼろあんかけ 五色生酢 漬物	たけのご御飯 鯛の酒蒸し 中華風冷奴 味噌汁	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 鯖の香味焼き 冬瓜の葛あんかけ 胡瓜の酢の物
おやつ	バームクーヘン（プレーン）	ドームケーキ（チョコ）	ミルクケーキ	くろ棒	メープルブチケーキ	レモンケーキ	やわらかおかき（うす塩）
夕食	軟飯 玉子入り野菜炒め 焼きなす 真沢山スープ 漬物	軟飯 炊き合わせ もずく 味噌汁 	軟飯 豚の生姜焼き 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 鮭の幽庵焼き 卵の花 味噌汁 漬物	軟飯 さばの味噌煮 しる菜の磯辺和え かき玉汁 漬物	軟飯 牛肉のうま煮 白菜の菜種和え 赤だし ふりかけ
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	パン食 野菜サラダ 黄桃	パン食 ミネストローネ フルーツポンチ	パン食 ｽｸｯﾌﾟ ﾚｯｸﾞ パイナップル	パン食 野菜スープ バナナ	パン食 ｸﾘｰﾑﾁｬｳﾀﾞｰ 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 鯖の竜田揚げ 湯豆腐 ほうれん草の中華和え 刻みしば漬	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 ｸﾞｯｷﾞ の南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 かき玉汁 漬物	軟飯 さばの照り焼き 菜の花の和え物 味噌汁
おやつ	しっとり饅頭（小麦）	リングドーナツ（プレーン）	バームクーヘン（チョコ）	やわらかおかき（のり塩）	バームクーヘン（抹茶）	どら焼き（抹茶あん）	くろ棒
夕食	軟飯 スパニッシュオムレツ 茄子の炒め煮 煮合わせ	軟飯 ぶりの照り焼き 茄子チャンプル ほうれん草の和え物	軟飯 赤魚の煮付け ぜんまいの炒め煮 けんちん汁（味噌味）	軟飯 煮込みハンバーグ オクラの和え物 味噌汁	軟飯 うまき風 ジャーマンポテト 	軟飯 つくね煮 豆腐のゆず味噌かけ もやしナムル	軟飯 ヒレカツ 煮合わせ 五色生酢
	23	24	25	26	27	28	29
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 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 バナナ	パン食 コンソメスープ みかん	パン食 ｸﾞｯｷﾞ ﾚｯｸﾞ 白桃	パン食 温野菜サラダ バナナ
昼食	軟飯 ビーフストロガノフ サラダ フルーツ ふりかけ 	軟飯 豚の塩だれ焼き 茄子の揚げ浸し のっぺい汁 漬物	軟飯 白身魚のムニエル 南瓜のくすあんかけ 冷奴	軟飯 干草焼き サラダ けんちん汁	軟飯 豚肉のﾏｰﾙﾄﾞ 煮 じゃが芋の真砂和え 味噌汁	軟飯 牛肉のオイスターソース炒め 蒸し茄子の味噌かけ すまし汁 漬物	軟飯 さばの味噌焼き 焼き茄子 もやしの卵とじ 漬物
おやつ	カスタードブチケーキ	バームクーヘン（抹茶）	ドームケーキ（カスタード）	レモンケーキ	焼きドーナツ（チョコ）	しっとり饅頭（吹雪）	やわらかおかき（きな粉）
夕食	軟飯 鯖の塩焼き 出し巻き玉子 小松菜のかか和え 味噌汁	軟飯 かれいの煮つけ 里芋のそぼろ煮 胡瓜の酢味噌和え ヨーグルト和え	軟飯 炊き合わせ 白菜のゆず香和え 若竹汁 漬物	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 天つゆ 卵の花炒り 和え物	軟飯 シーフードグラタン 春雨の中華風和え フルーツ のり佃煮	軟飯 鶏の治部煮 酢の物 すまし汁

	30	31
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 チーズ
昼食	軟飯 豚の生姜焼き 筍の木の芽和え すまし汁 のり佃煮	軟飯 かれいの和風ムニエル 茄子のびり辛炒め 中華風スープ
おやつ	鯛饅頭（カスタード）	どら焼き（こしあん）
夕食	菜飯御飯 鮭の野菜あんかけ いんげんのピーナッツ和え 冷奴	軟飯 すき焼き オクラの和え物 フルーツ 漬物 



3月3日は押しすし（きざみ食の方はちらし寿司）、
ひなあられ又は三色ゼリーを提供予定です。
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