

3月 献立表

現 場：南海ライフレレーションあびこ道

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 1	土 2
朝食	ミルクパン 野菜入りスクランブルエッグ コールスローサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん ちくわの炒め煮 アスパラのなめたけ和え たいみそ 味噌汁	イエローロール ボイルウィンナー ブロッコリーのフレンチ和え フルーツ 牛乳	ごはん がんもの含め煮 菊菜のドレッシング和え 梅びしお 味噌汁	ミルクパン スパナポリタン カリフラワーサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 冬瓜のくず煮風 チンゲン菜のじゃこ和え 海苔の佃煮 味噌汁	カニ風味雑炊 五目大豆煮 インゲンの胡麻和え フルーツ
		[昼食A]	[昼食A]				
昼食	野沢菜ピラフ コロケ マカロニソテー スープ 	ごはん 鶏肉のから揚げ 里芋煮 チンゲン菜の白みそ和え 清汁	ごはん 白身魚のピカタ ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁	《郷土料理：長崎県》 ごはん とんちゃん焼き しろ菜の煮浸し 切干大根甘酢和え 清汁	ハヤシライス ポテトサラダ 果物 	お一日 赤飯 揚げ鶏のレモンソースがけ ピーマンの炒め煮 大根サラダ 清汁 	中華丼 シューマイ 春雨とパプリカの中華和え スープ
		[昼食B]	[昼食B]				
		おにぎり 昆布うどん 里芋煮 チンゲン菜の白みそ和え	木の葉丼 ほうれん草のソテー コーンサラダ 味噌汁				
3時	紫芋饅頭	チョコバーム	アイスクリーム	ミニマフィン	人形焼き	ババロア	たい焼きクリーム
夕食	ごはん さばの塩焼き こんにゃくの金平 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん 豚じゃが ｽｯﾌﾟ ｲﾝﾄﾞｳのﾌﾟﾘ辛炒め 大根のドレッシング和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの中華風煮込み にんじん胡麻炒め もやしのおかか和え スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ れんこん磯辺炒め 青菜のおかか和え 味噌汁	ごはん あじの生姜煮 キャベツと平天の炒め物 オクラのカニ風味和え 味噌汁	ごはん ふくさ卵 もやしの醤油マヨ炒め ほうれん草のお浸し 赤だし	ごはん 肉豆腐 じゃが芋のソース炒め ブロッコリー彩り和え 清汁

※写真はイメージです

3月 献立表

現 場：南海ライフレレーションあびこ道

	日 3	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9
朝食	ミルクパン ミニオムレツ きのこマリネ ヨーグルト 牛乳	ごはん カリフラワーの炒め物 胡瓜の青じそ風味 たいみそ 味噌汁	イエローロール 青菜のソテー もやしのハムサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え 梅びしお 味噌汁	ミルクパン ハムのトマト煮 アスパラのサラダ フルーツ 牛乳	ごはん ピーマンの煮浸し 大根の甘酢和え 海苔の佃煮 味噌汁	茶がゆ 冬瓜の和風あんかけ ほうれん草の胡麻和え フルーツ
		[昼食A]	[昼食A]		[昼食A]	[昼食A]	
昼食	ひな祭り行事食 ひなちらし寿司 若竹煮 茶碗蒸し 赤だし 	ごはん 肉団子の中華煮 がんもの含め煮 インゲンのわさび和え スープ	ごはん 白身魚フライ 切干大根煮 スナップエンドウのポン酢和え 味噌汁	ごはん ビーフシチュー コールスローサラダ ゼリー 	ごはん ホキの香味醤油焼き 南瓜煮 春菊のじゃこ和え 味噌汁	ごはん 麻婆茄子 春巻き もやしの青じそ風味和え スープ	ごはん 豚肉の生姜炒め 平天の炊き合わせ 水菜のサラダ 味噌汁
		[昼食B]	[昼食B]		[昼食B]	[昼食B]	
		おにぎり カレーうどん がんもの含め煮 インゲンのわさび和え	きつね丼 切干大根煮 スナップエンドウのポン酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉炒め 南瓜煮 春菊のじゃこ和え 味噌汁	エビピラフ 春巻き もやしの青じそ風味和え スープ		
3時	ひなサンドケーキ	ドーナツ	もみじ饅頭	牛乳ケーキ	杏仁豆腐	ワッフル	豆乳饅頭
夕食	ごはん かれいのホイル焼き 和風スパソテー 豆苗の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚しゃぶ にんじんとツナの炒め煮 チンゲン菜のドレッシング和え スープ	ごはん 鶏の照り焼き ピーマン生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 厚揚げの肉味噌がけ ビーフソテー ブロッコリーのカニ風味和え 清汁	ごはん お好み焼き 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん 親子煮 インゲンのピリ辛炒め 白菜のおかか和え 赤だし	ごはん 揚げ出し豆腐 ひじき煮 オクラのコーン和え 味噌汁

※写真はイメージです

3月 献立表

現場：南海ライフリレーションあびこ道

	日 10	月 11	火 12	水 13	木 14	金 15	土 16
朝食	ミルクパン カリフラワーのソテー インゲンのマヨネーズ和え ヨーグルト 牛乳	ごはん 里芋の煮物 春菊の紅エビ和え たいみそ 味噌汁	イエローロール ウインナーソテー スタッフエントウのサラダ フルーツ 牛乳	ごはん きのこの煮付け 山菜おろし 梅びしお 味噌汁	ミルクパン 白菜の洋風煮 アスパラのフレンチ和え フルーツ 牛乳	ごはん 切干大根炒め煮 ピーマンの辛子和え 海苔の佃煮 味噌汁	あおさ粥 南瓜煮 キャベツのドレッシング和え フルーツ
		[昼食A]	[昼食A]		[昼食A]		
昼食	ごはん たらの西京焼き がんもの煮物 しろ菜の梅肉和え 清汁 	ごはん 照焼きハンバーグ ピーマンの煮浸し 大根のポン酢和え スープ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 豆昆布佃煮 水菜のサラダ 清汁	カレーライス ブロッコリーサラダ ゼリー 漬物 	ごはん 鶏の春野菜あんかけ 竹輪の炒め物 インゲンの青じそ風味 味噌汁	松花堂弁当 彩り混ぜご飯 白身魚の竜田揚げ ほうれん草の和え物 いちごババロア 赤だし 	ごはん 鶏肉のゆず胡椒焼き 竹の子の煮物 もずく酢 味噌汁
		[昼食B]	[昼食B]		[昼食B]		
		おにぎり 醤油ラーメン ピーマンの煮浸し 大根のポン酢和え	春野菜天丼 豆昆布佃煮 水菜のサラダ 清汁		ひき肉と野菜のピリ辛丼 竹輪の炒め物 インゲンの青じそ風味 味噌汁		
3時	バターケーキ	鯛饅頭	バームクーヘン	チョコブッセ	ゆず饅頭	マドレーヌ	ベビーシュークリーム
夕食	ごはん 鶏肉の山椒焼き キャベツとベーコンの醤油炒め スパゲティサラダ 味噌汁	ごはん 千草焼き アスパラのソテー 白菜とワカメのサラダ 味噌汁	ごはん 蒸し鱈の和風あんかけ 小松菜の炒め煮 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 厚揚げのみそ炒め 冬瓜煮 きゅうりの生姜和え 清汁	おにぎり 焼きうどん 茄子の煮浸し オクラの塩昆布和え 味噌汁	ごはん 和風ポークビーンズ にんじんしりしり マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の五目あんかけ きんぴらごぼう 春菊のお浸し 味噌汁

※写真はイメージです