

3月 献立表

現場：南海ライフリレーションあびこ道

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
朝食	ミルクパン ストップエンドウのソテー さつま芋サラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん ひじき煮 アスパラのコーン和え たいみそ 味噌汁	イエローロール マカロニソテー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 冬瓜の煮物 インゲンの紅エビ和え 梅びしお 味噌汁	ミルクパン ウインナーソテー 豆苗サラダ フルーツ 牛乳	ごはん もやしとハムの炒め物 オクラのドレッシング和え 海苔の佃煮 味噌汁	茶がゆ 高野の含め煮 菜の花のカニカマ和え フルーツ
		[昼食A]				[昼食A]	
昼食	オムライス 白菜の洋風煮 ブロッコリーのフレンチ和え ポタージュスープ 	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ がんもの煮物 菜の花の胡麻和え スープ	面前提供 そばめし 茄子の煮浸し カリフラワーのポン酢和え 味噌汁 	ごはん チキンカツ ピーマン金平 ごぼうサラダ 味噌汁	ちらし寿司 茶碗蒸し きゅうりの塩昆布和え 赤だし 	ごはん 鮭のホイル焼き アスパラソテー 和風ポテトサラダ 味噌汁	ごはん キャベツとひき肉の重ね蒸し スパナポリタン インゲンのマリネ和え スープ
		[昼食B]				[昼食B]	
		おにぎり 柚子うどん がんもの煮物 菜の花の胡麻和え				野沢菜ピラフ アスパラソテー 和風ポテトサラダ 味噌汁	
3時	レモンケーキ	黒ごま饅頭	プリン	おかしなバナナ	栗饅頭	フルーチェ	パウンドケーキ
夕食	ごはん あじの生姜煮 チンゲン菜の炒り煮 大根の梅肉和え 味噌汁	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 きのことソテー オクラのわさび和え 味噌汁	ごはん 豆腐の中華風煮込み ツナじゃが ほうれん草の中華和え スープ	ごはん さばの塩焼き 若竹煮 春菊の辛子和え 味噌汁	ごはん おでん 青菜の和風マヨ和え 豆佃煮 味噌汁	ごはん 鶏の香味ソースがけ ギョーザ チンゲン菜ナムル 味噌汁	ごはん 豚肉と春雨の炒め煮 出し巻き玉子 小松菜の和え物 味噌汁

※写真はイメージです

3月 献立表

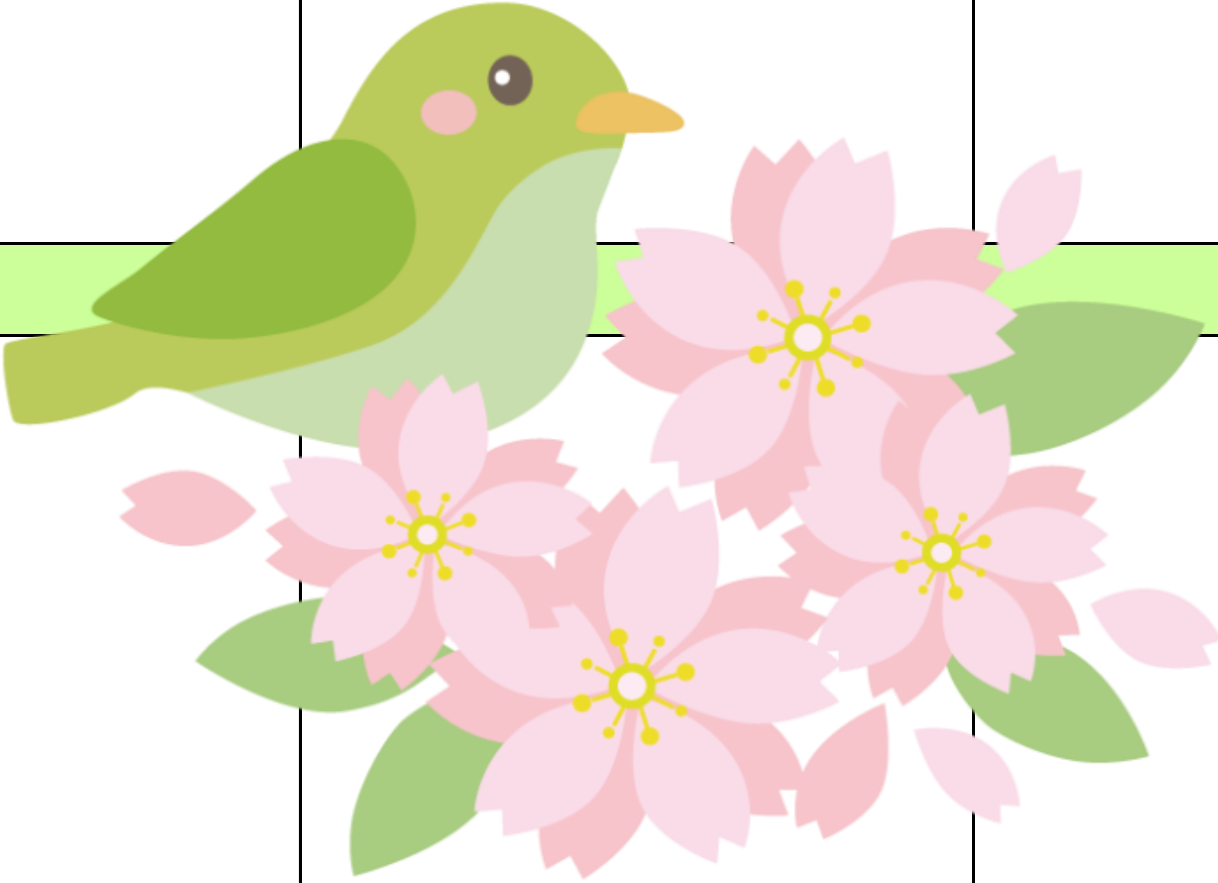

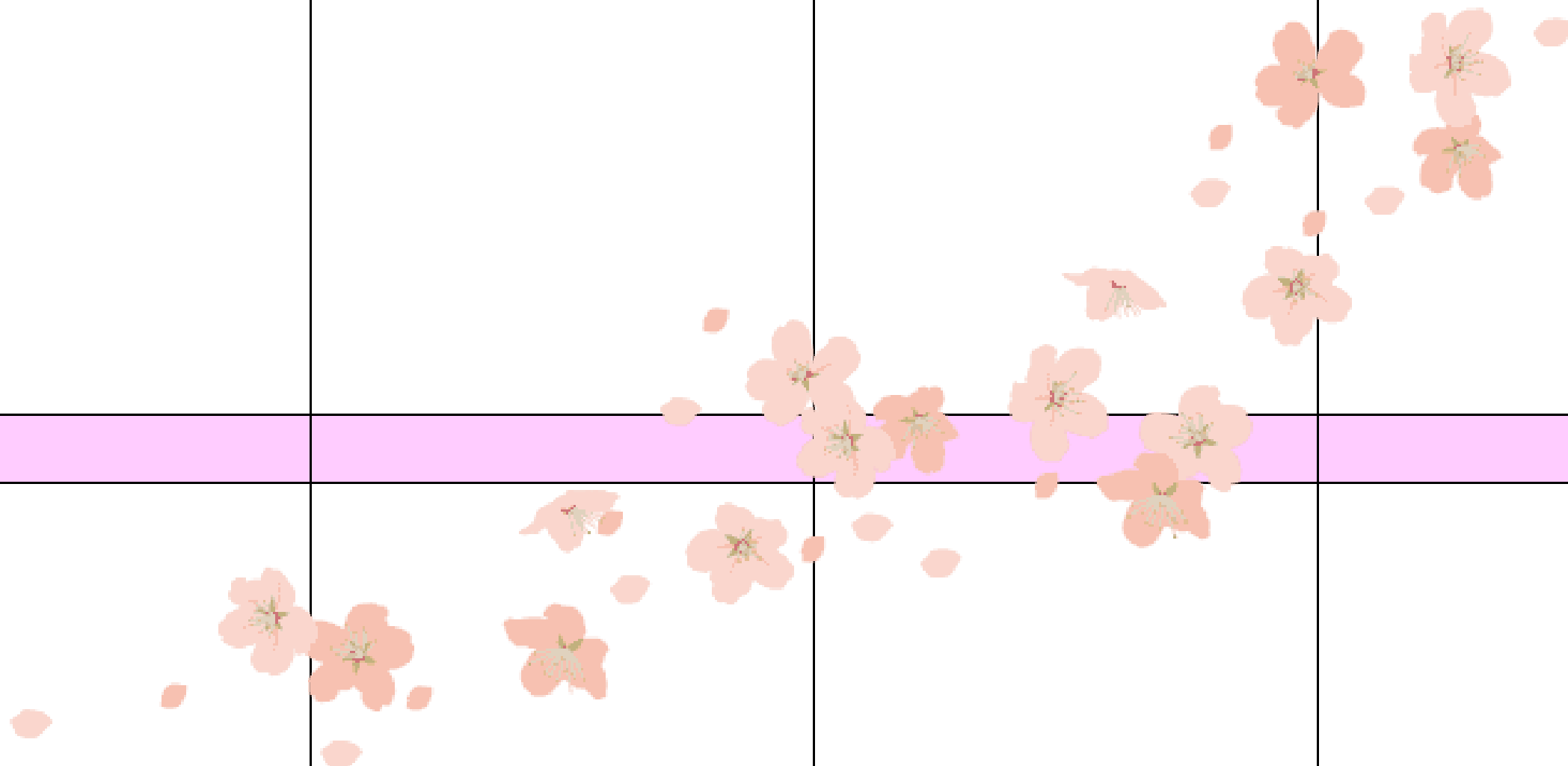
現 場：南海ライフリレーションあびこ道

	日 24	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30
朝食	ミルクパン 青菜のソテー カリフラワーのフレンチ和え ヨーグルト 牛乳	ごはん がんもの煮物 オクラの胡麻和え たいみそ 味噌汁	イエローロール ピーマンソテー 白菜サラダ フルーツ 牛乳	ごはん 高野の含め煮 ほうれん草のお浸し 梅びしお 味噌汁	ミルクパン ボイルウインナー 春雨サラダ フルーツ 牛乳	ごはん ちくわの炒め物 チンゲン菜生姜和え 海苔の佃煮 味噌汁	中華粥 里芋煮 スナップエンドウの和風マヨ和え フルーツ
		[昼食A]			[昼食A]	[昼食A]	
昼食	ごはん たらふくニエル ジャーマン南瓜 大根サラダ スープ 	ごはん 煮込みハンバーグ 枝豆のツナソテー ひじきのサラダ 味噌汁	《郷土料理：長崎県》 おにぎり 長崎ちゃんぽん コンニャクの炒め物 金時豆佃煮 	パン クリームシチュー アスパラのサラダ ゼリー 	ごはん さばの煮付け 大根の白味噌煮 ブロッコリーの塩昆布和え 清汁	ごはん ミンチカツ 南瓜煮 白菜の海苔和え みそ汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 五目大豆煮 水菜のサラダ 赤だし
		[昼食B]			[昼食B]	[昼食B]	
		あんかけ湯葉丼 枝豆のツナソテー ひじきのサラダ 味噌汁			牛丼 大根の白味噌煮 ブロッコリーの塩昆布和え 清汁	おにぎり きつねうどん 南瓜煮 白菜の海苔和え	
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	ブッセ	ベビーあんドーナツ
夕食	ごはん 鶏肉の韓国風味噌炒め さつまいものレモン煮 しる菜の青じそ風味和え スープ	彩りごはん 豚汁 冬瓜炊き合わせ チンゲン菜のカニカマ和え	ごはん 豆腐のチャンプル れんこん土佐煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁	ごはん 豚肉の山菜炒め ひじき煮 小松菜のかにかまサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜煮 じゃが芋のソース炒め 春菊のなめたけ和え 味噌汁	ごはん ふくさ卵 金平ごぼう オクラのポン酢和え 味噌汁	ごはん 厚揚げの和風あんかけ ビーフンの炒め物 菜の花ドレッシング和え 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	月	火	水	木	金	土
		31						
朝食	ミルクパン ブロッコリーソテー スパゲティーサラダ フルーツ 牛乳							
								
昼食	ごはん さわらの漬け焼き ピーマンの煮浸し 大根の塩昆布和え 味噌汁							
								
3時	かぼちゃ饅頭							
夕食	ごはん 肉団子の和風煮込み 平天の炒め物 春菊のポン酢和え 味噌汁							
								

※写真はイメージです