



★令和4年3月 予定献立表 ★

※仕入状況により、メニューを変更する場合があります。



| | | 1日(火曜日) | 2日(水曜日) | 3日(木曜日) | 4日(金曜日) | 5日(土曜日) |
|----------------|--|--|--|---|--|--|
| 朝食 昼食 夕食 | | ご飯 みそ汁 酢鶏 カニカマとブロッコリーのマカロニサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の味噌炒め 出し巻玉子 ゆずポン酢 | ご飯 みそ汁 角切りバーグの白ピーナツシチュー チキンのブロッコリーサラダ | ご飯 みそ汁 ソーセージとポテトのガーリックジャーマン 豚肉の人参しりしり炒め | ご飯 みそ汁 クラムチャウダー 肉ダンゴと野菜の黒酢あん |
| | | ご飯 みそ汁 鶏肉と人参のカレー風味炒め かぼちゃコロッケ 中華イカの和え物 | ご飯 みそ汁 チキンとほうれん草のクリーム煮 鯖の塩焼 白菜のおかか和え | ご飯 みそ汁 チキンとパプリカの彩り野菜炒め カニカマ天ぷら 胡瓜とワカメの彩り野菜酢 | フーチバージュシー もずくスープ 鶏大根煮 ホタテ風味フライ 野菜和え物 | ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー チキン南蛮 カポナータ |
| | | ご飯 みそ汁 麩からし菜炒め 蒸しシューマイ オクラツナ和え | ご飯 みそ汁 マーボー豆腐 菜の花コンビーフ炒め 人参とポテトサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 卵の花 インゲン胡麻和え | ご飯 みそ汁 八宝菜 南瓜煮付 ホウレン草白和え | ご飯 みそ汁 サラダキーマカレー ブロッコリージョルベーコン炒め マカロニサラダ |

| | 6日(日曜日) | 7日(月曜日) | 8日(火曜日) | 9日(水曜日) | 10日(木曜日) | 11日(金曜日) | 12日(土曜日) |
|----------------|--|--|--|---|--|---|--|
| 朝食 昼食 夕食 | ご飯 みそ汁 麩チャンプルー 油淋鶏 | ご飯 みそ汁 豚肉レンコン炒め ツナのゴーヤーチャンプルー | ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 パプリカとフライドオニオンのポテトサラダ | ご飯 みそ汁 ヤンニョムチキン 細切り野菜のベーコン炒め | ご飯 みそ汁 チキン南蛮 人参しりしり炒め | ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の中華煮 チキンとスクランブルエッグのマカロニサラダ | ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー 鶏ごぼう煮 |
| | 十穀米 ワカメスープ 鶏だんご かぼちゃ煮 メンチカツ オクラおかか | ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜の黒酢炒め 出し巻玉子 ブロッコリーのフライドオニオンサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の和風煮 鯖照り煮 しめじと人参の大根おろし和え | ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チキンとゴーヤーのオイスターソース炒め 野菜和え物 | ターメリックライス コーンクリームスープ キーマカレー チーズハンバーグ 彩り野菜マカロニサラダ | 玄米入りご飯 ゆし豆腐 豚すき煮 白身魚フライ もずくのしそ和え | ご飯 マッシュルームスープ ビーフシチュー キャベツとベーコンのバスタ 大根胡瓜のサラダ |
| | ご飯 みそ汁 肉じゃが パプリカコンビーフ アーサ玉子焼 | ご飯 みそ汁 からし菜炒め 海老マヨネーズ和え 大豆煮 | ご飯 みそ汁 チキンのピカタ 焼ギョウザ 大根胡瓜ピーナツ味噌和え | ご飯 みそ汁 魚のチリソース 揚シューマイ甘酢 きのこの白和え | ご飯 みそ汁 豚肉パプリカ炒め ホウレン草のナムル チキンポテトサラダ | ご飯 みそ汁 マーボ茄子 ミートボール照焼 ブロッコリー胡麻和え | ご飯 みそ汁 酢豚 クレソンベーコン炒め 出し巻玉子 |

| | 13日(日曜日) | 14日(月曜日) | 15日(火曜日) | 16日(水曜日) | 17日(木曜日) | 18日(金曜日) | 19日(土曜日) |
|----------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 朝食 昼食 夕食 | 卵サンドウィッチ コーンクリームスープ ミートボールケチャップ煮 マカロニサラダ | ご飯 みそ汁 彩り野菜と鶏肉の塩炒め ツナ海老豆腐 | ご飯 みそ汁 チキンの照り煮 ポークチンゲン菜炒め | ご飯 みそ汁 豚肉のフーイリチー 出し巻き玉子 おろしポン酢 | ご飯 みそ汁 コンビーフと豆腐のピーマン炒め スモークチキンのフライドオニオンサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉のガーリックニラ玉炒め 彩り野菜のツナ炒め | ご飯 みそ汁 オクラと茄子豚肉味噌炒め マカロニサラダ |
| | ご飯 みそ汁 からし菜炒め 魚天婦羅 ミックスベジタブルソテー | ターメリックライス みそ汁 豚肉のココナツツイエローカレー ササミチーズフライ ブロッコリーのおかか和え | ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー 揚げシューマイ甘酢あん ほうれん草和え | ご飯 みそ汁 親子とじ 金平豚肉レンコン カニカマサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉大根煮 赤魚竜田揚げ 甘酢あんかけ ブロッコリーおかか和え | ご飯 みそ汁 フライドチキンのハニーマスタードソース 人参しりしりカレー風味 野菜の和え物 | 鶏ごぼうご飯 かき玉汁 肉ダンゴ白菜クリーム煮 鯖カツ 紅白なます |
| | ご飯 みそ汁 里芋と豚肉の甘辛煮 鯖照焼 チーズアーサ玉子焼 | ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 パプリカコンビーフ炒め チキンポテトサラダ | ご飯 みそ汁 根菜と挽肉のしぐれ煮 里芋のりまぶし オクラツナ和え | ご飯 みそ汁 厚揚げと大豆煮 鯖味噌煮 フルーツマカロニサラダ | ご飯 みそ汁 チキンポテトのクリーム煮 いんげんベーコン炒め きのこの白和え | ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 出し巻玉子 クレソン煮びたし | ご飯 みそ汁 豆腐チャンプルー チーズハンバーグ ホウレン草のナムル |

| | 20日(日曜日) | 21日(月曜日) | 22日(火曜日) | 23日(水曜日) | 24日(木曜日) | 25日(金曜日) | 26日(土曜日) |
|----------------|--|---|--|--|---|--|---|
| 朝食 昼食 夕食 | ご飯 みそ汁 鶏肉と野菜のシチュー 肉野菜炒め卵入り | ご飯 みそ汁 フーチャンプルー 豚肉とパプリカのガーリック炒め | ご飯 みそ汁 チキンとゴーヤーのオイスターソース炒め 出し巻玉子 おろしポン酢 | ご飯 みそ汁 茄子味噌煮 豚肉と玉子のゴマ炒め | ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜のクリーム煮 ベーコンとパプリカの豆腐炒め | ご飯 みそ汁 フライドチキンの甘酢あん ツナとチンゲン菜の塩炒め | ご飯 みそ汁 海老と豆腐のチリソース煮 豚肉と大根生姜炒め |
| | 十穀米 かき玉汁 鶏だんごキャベツマト煮 茄子オランダ煮 海老カツ | ご飯 みそ汁 鶏と野菜のうま煮 フィッシュ&チップス | ご飯 みそ汁 豚肉と白菜のうま煮 鯖塩焼 ゴーヤーとパプリカのピクルス | ご飯 みそ汁 肉団子の黒酢炒め スモークチキンと人参の塩炒め ブロッコリーマカロニサラダ | ご飯 みそ汁 豚カツ ツナニラ玉子炒め カニカマポテトサラダ | ご飯 みそ汁 チキンカレー チーズハンバーグ 玉子のマカロニポテトサラダ | ジュシー アーサ汁 オクラ鶏肉味噌炒め 水ギョウザ ゴーヤーサラダ |
| | ご飯 みそ汁 豚角煮と煮玉子 フルーツマカロニサラダ オクラツナ和え | ご飯 みそ汁 マーボ豆腐 蒸しシューマイ ツナ人参シリシー | ご飯 みそ汁 鶏肉とさつま芋のトマト煮 かまぼこブロッコリー胡麻和え きのこの白和え | ご飯 みそ汁 油淋鶏 大根ツナ炒め ホウレン草卵炒め | ご飯 みそ汁 肉豆腐 人参シリシー 野菜の和え物 | ご飯 みそ汁 豚肉ピーマン炒め しらたきと小松菜和え マカロニトマト煮 | ご飯 みそ汁 ハヤシライス ジャーマンポテト 菜の花おひたし |

| | 27日(日曜日) | 28日(月曜日) | 29日(火曜日) | 30日(水曜日) | 31日(木曜日) | | | | |
|----------------|--|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝食 昼食 夕食 | 卵サンドウィッチ クラムチャウダースープ チキントマトソース煮 海老入ポテトサラダ | ご飯 みそ汁 鶏大根煮 からし菜炒め | ご飯 みそ汁 油淋鶏 人参シリシーのツナ豆腐炒め | ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の味噌炒め 出し巻玉子 ゆずポン酢 | ご飯 みそ汁 キャベツと豆腐のコンビーフ炒め チキンマカロニサラダ | | | | |
| | ご飯 みそ汁 切り干し大根煮 肉コロッケ パプリカツナ炒め | ご飯 みそ汁 豚肉とじゃが芋のケチャップ煮 イカフライ ブロッコリーおかか和え | ご飯 みそ汁 麻婆豆腐 イカの塩炒め インゲンゴマ和え | ご飯 みそ汁 鶏ゴボウ煮 鯖照り煮 オクラのしそ和え | ご飯 みそ汁 ゴーヤーチャンプルー ササミチーズカツ カニカマと彩り野菜ポテトサラダ | | | | |
| | ご飯 みそ汁 白菜かぼちゃのシチュー 鮭 袖奄焼 フルーツマカロニサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼 きんぴらごぼう 中華イカの和え物 | ご飯 みそ汁 炒め酢豚 小松菜鮭そぼろ炒め チキンポテトサラダ | ご飯 みそ汁 豚肉と大根の生姜炒め 焼ギョウザ ホウレン草卵炒め | ご飯 みそ汁 八宝菜 大根胡瓜酢味噌和え 菜の花煮びたし | | | | |