



# 3月献立表



サニーステージ玉川学園

	3月30日(日)	3月31日(月)	桃の節句				3月1日(土)
<b>朝食</b>	フレンチトースト ポテトサラダ フルーツ コンソメスープ 牛乳	肉詰いなりの煮付け 白菜のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁					きのこ雑炊 つみれの煮物 なめたけ和え 煮豆 牛乳
<b>昼食</b>	鶏肉のおろし煮 豆腐田楽 青菜としらすの和え物 御飯 すまし汁	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ スープ					チキンカツ 白菜とじゃがいものゆず煮 わかめとハムの和え物 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	たいやき	カステラ					きなこ蒸しパン
<b>夕食</b>	さわらの照焼 もやしときくらげのサラダ 昆布豆 御飯 みそ汁	豆腐と野菜の炒め物 甘酢肉団子 おくらのおかか和え 菜めし御飯 みそ汁					豆腐の旨煮 なすとピーマンの味噌炒め 酢の物 菜めし御飯 すまし汁
	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
<b>朝食</b>	肉団子のトマト煮 ウィンナーと野菜のソテー カリフラワーサラダ パン 牛乳	つみれの煮物 大根の和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	さばの塩焼 ほうれん草のお浸し 漬物 ジュース 御飯 みそ汁	はんぺんの煮物 ピーナッツ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	目玉焼 大根サラダ 鯛みそ 牛乳 御飯 みそ汁	さつま揚げの甘辛炒め チンゲンサイの辛子和え 納豆 ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 里芋のそぼろ煮 白菜のお浸し 煮豆 牛乳
<b>昼食</b>	カレーのムニエル ジャーマンポテト マカロニサラダ ピラフ スープ	<b>海鮮ちらし寿司</b> 	ドライカレー マカロニのクリーム煮 フルーツ スープ	山菜おろしそば 揚げだし豆腐 ブロッコリーのマヨネーズ和え りんごのコンポート	鶏肉のごま風味唐揚げ がんもと野菜の煮物 ひじきサラダ 御飯 みそ汁	手作りコロッケ 切干大根の煮物 キャベツとかにかまの味噌揚げ しょうが御飯 すまし汁	鶏肉のさっぱりお酢煮 大根ときこの金平風 オクラの生姜和え 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	どら焼き	練り切り	ココアパンディング	マンゴープリン	クリームパン	あんみつ	紅茶ケーキ
<b>夕食</b>	豚肉と野菜の炒め物 里芋のごまよごし 白菜のお浸し 御飯 みそ汁	ほっけの塩焼 切昆布の煮物 キャベツのゆかり和え 御飯 みそ汁	具だくさんオムレツ 白菜と小えびの中華炒め スパゲティサラダ 御飯 スープ	鶏肉の甘酢あんかけ ビーフソテー かぶの即席漬 御飯 みそ汁	白身魚のおろし煮 炒り豆腐 わさび和え 御飯 みそ汁	鶏肉の磯マヨネーズ焼 なすと厚揚げの煮物 なます 御飯 みそ汁	豚肉のハニークチャップ炒め かぼちゃのいとこ煮 ごま豆腐 御飯 みそ汁
	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
<b>朝食</b>	ポトフ 花野菜サラダ フルーツ パン 牛乳	ツナ入り野菜炒め ほうれん草のごま和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	鶏団子と大根の煮物 青菜のお浸し のり佃煮 ジュース 御飯 みそ汁	焼魚(あじ) いんげんのくるみ和え 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	オムレツ ツナサラダ 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	生揚げと野菜の五目煮 小松菜のなめたけ和え ぶりかけ ミックスジュース 御飯 みそ汁	かに風味雑炊 鶏肉と里芋の煮物 春菊のわさび和え 煮豆 牛乳
<b>昼食</b>	親子丼 はんぺんチーズフライ 菜の花の生姜和え 漬物 みそ汁	カレーライス ブロッコリーのレモンしょうゆ和え フルーツゼリー コンソメスープ	じゃが芋とえびのグラタン ウィンナーと野菜のソテー 洋梨のコンポート パン コンソメスープ	きのこあんかけうどん コーンコロッケ れんこんのごまマヨ和え フルーツ	鶏の竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 オクラのおかか和え 炊込み御飯 みそ汁	鮭のとろろ焼 ぜんまいの煮物 さつまいもサラダ 麦御飯 みそ汁	ミックスフライ ひじきの五目煮 なめたけ和え 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	あんまん	コーヒゼリー	小倉トースト	手作りプリン	あんぱん	さくら羊羹	はちみつ蒸しパン
<b>夕食</b>	肉団子の甘酢炒め シューマイ 中華サラダ 御飯 スープ	白身魚ときこの塩麹蒸し 切干大根の煮物 浅漬 御飯 みそ汁	牛肉の柳川風 刻み昆布の炒り煮 白菜の甘酢和え 御飯 みそ汁	鶏肉の菜種焼 はんぺんと野菜の煮物 さつまいもサラダ 御飯 みそ汁	赤魚の粕漬 大根の帆立風煮 チンゲンサイのごま和え 御飯 みそ汁	炒り鶏 だし巻たまご もやしときくらげのごま酢醤油 御飯 みそ汁	あざりとにらの玉子炒め 大根のベーコン煮 酢の物 御飯 みそ汁
	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
<b>朝食</b>	ロールパンサンド ハムとほうれん草のソテー コンソメスープ 牛乳	炒り豆腐 菜の花の和え物 梅干 ミックスジュース 御飯 みそ汁	鶏肉と野菜のソテー 胡桃和え 漬物 ジュース 御飯 みそ汁	魚肉ソーセージの野菜炒め カリフラワーサラダ ぶりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	巣ごもり卵 小松菜のお浸し 漬物 牛乳 御飯 みそ汁	かれののみりん焼 キャベツの辛子和え 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	梅菜めし雑炊 がんもと野菜の含煮 もやしのおかか和え 煮豆 牛乳
<b>昼食</b>	鶏肉の梅味噌焼 生揚げと菜の花の含煮 切干大根の酢の物 御飯 すまし汁	深川丼 玉ねぎのポン酢かけ フルーツ 漬物 すまし汁	ミートソーススパゲティ エッグサラダ フルーツ コンソメスープ	赤飯 さわらの西京焼 茶碗蒸し 菜の花と葱の辛子和え すまし汁	<b>春のお彼岸メニュー</b> 油淋鶏 かニ入り焼売 春雨サラダ 御飯 中華スープ	油淋鶏 かニ入り焼売 春雨サラダ 御飯 中華スープ	豚肉とにんにくの芽スタミナ炒め 野菜つみれの煮物 フルーツ 御飯 みそ汁
<b>おやつ</b>	チョコパン	きなこプリン 黒みつかけ	スイートポテト	<b>イチゴのケーキ</b> 	<b>牡丹餅</b> 	抹茶ゼリー	大学芋
<b>夕食</b>	豚肉のしぐれ煮 金平ごぼう カリフラワーサラダ 御飯 みそ汁	肉じゃが 笹かまぼこ 白菜漬 御飯 みそ汁	白身魚の若草焼き 里芋のゆずみそかけ 昆布豆 御飯 すまし汁	鶏のねぎみそ焼 切干大根とじゃが芋の煮物 なすの香味和え 御飯 すまし汁	五目豆腐 さつまいものツナマヨ和え かぶの浅漬け ゆかり御飯 みそ汁	卵焼き生姜あん なすとはんぺんの煮物 蓮根とわかめのごま和え 御飯 みそ汁	ちくさ焼 里芋の田楽 ピーナッツ和え わかめ御飯 すまし汁
	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
<b>朝食</b>	スクランブルエッグ ツナサラダ コンソメスープ パン 牛乳	高野豆腐の煮物 チンゲンサイの和え物 漬物 ミックスジュース 御飯 みそ汁	トマトリゾット オムレツ フレンチサラダ ジュース	生揚げと根菜の煮物 辛子和え 漬物 牛乳 菜めし御飯 みそ汁	いわしつみれの煮物 カリフラワーサラダ ぶりかけ 牛乳 御飯 みそ汁	焼き魚(さば) いんげんのピーナッツ和え 鯛みそ ミックスジュース 御飯 みそ汁	しらす雑炊 じゃが芋の旨煮 小松菜の生姜和え 煮豆 牛乳
<b>昼食</b>	クリームシチュー かぼちゃひき肉フライ フルーツ ピラフ	青じそハンバーグ ただのことぶきの煮物 もやしときくらげのごま酢醤油 御飯 みそ汁	じゃがいもと鶏肉のごろっとみそ炒め 煮奴 菜の花の辛子和え 御飯 すまし汁	味噌バターラーメン 春巻 カリフラワーのおかか和え ストロベリーヨーグルト	白身魚フライ がんもと菜の花の含煮 とろろ 麦御飯 けんちん汁	オムライス スパゲティサラダ ストロベリーヨーグルト スープ	鶏肉の香味焼 葱ソースかけ ふろふき大根 ごま豆腐 御飯 すまし汁
<b>おやつ</b>	酒饅頭	杏仁豆腐	パンプディング	スイスロール	蒸しようかん	シュークリーム	抹茶ゼリー
<b>夕食</b>	あじの生姜酢浸し ビーフソテー 小松菜としめじのゆず和え 御飯 みそ汁	鶏肉のさっぱり焼 さつまいもの甘煮 キャベツの即席漬 御飯 みそ汁	かれの味噌煮 マカロニサラダ ほうれん草のお浸し 御飯 すまし汁	親子煮 れんこん金平 白菜のお浸し 御飯 みそ汁	鶏肉とがんもの煮物おろし添え きのこの醤油炒め 冷奴 御飯 みそ汁	肉豆腐 里芋の含煮 酢の物 御飯 みそ汁	八宝菜 シューマイ 春雨サラダ 御飯 スープ

※献立が一部変更になる場合がございます。ご了承ください。

国内産のお米を使用しています。