



# 3月 献立一覧表

2024年3月 [高山ちどり]

				1(金)	2(土)	3(日)
朝食				◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 カリフラワーのソテー ヨーグルト 麩のみそ汁	◎和定食 味噌雑炊 インゲンの炒め物 牛乳	◎洋定食 食パン・ジャム 野菜のポトフ風 スパゲティサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食				◎お一日 赤飯 ぶりの治部煮風 茶碗蒸し そら豆の白和え そうめんのすまし汁	◎ひな祭り ひなちらし寿司 ★トッピング カレイの天ぷら・木の芽ソース 菜の花のおろし和え 渦巻き麩の赤だし汁	ごはん ☆あじのカレームニエル 高野豆腐の含め煮 小松菜の和え物 もやしのみそ汁
中間食				ふんわりたい焼き (カスタード)	◎ひな祭りデザート 上生 桃	いちごのミニロールケーキ
夕食				ごはん ミックスフライ しろ菜のソテー コンソメスープ	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め カニシューマイ オクラの中華和え コーンの中華スープ	ごはん 松風焼き うまい菜の炒め物 ごぼうサラダ かまぼこのすまし汁



# 3月 献立一覧表

2024年3月 [高山ちどり]

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ じゃが芋の炒め物 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 イエローロール 大豆のトマト煮 グリーンサラダ パイン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご 野菜炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン 白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお ズッキーニのソテー ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎和定食 中華粥 しろ菜の炒め物 牛乳	◎洋定食 レーズンドッグ ポイルウインナー スナックエンドウのサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食	ごはん 豚肉のソテー(ステーキス) 小松菜のバター醤油炒め さつま芋のマスタードサラダ かぶのスープ	ごはん さわらのねぎソース がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え 花麩のみそ汁	たぬきそば 炒り豆腐 胡瓜とツナのサラダ フルーツポンチ	ごはん あじの蒲焼き 茄子のオイスター炒め 小松菜のワサビ和え さつま芋のみそ汁	◎Aメニュー さばの味噌煮 ◎Bメニュー 鶏肉の柚子胡椒焼き ◎共通料理◎ ごはん レンコンの金平 胡瓜のピーナツ和え えのきのすまし汁	ごはん たらのタルタル焼き かぼちゃの含め煮 オクラの梅和え あさりのすまし汁	ごはん 肉団子の甘酢あん 豆腐ステーキ インゲンの和え物 白菜のみそ汁
中間食	パンケーキ(メープル)	◎春の茶会 パンナコッタ パウンドケーキ	ふんわりたい焼き こしあん (コンポータージュ)	ミニエクレア	国産やさいゼリー	巻きどら焼き(芋あん)	プリン
夕食	ごはん たらの煮付け 厚揚げの生姜醤油炒め ひじきの和風サラダ かき玉汁	ごはん カニ玉 あんかけ 水餃子 中華スープ	ごはん 茄子のはさみ揚げ 切干大根の炒め煮 しろ菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 豆腐と鶏肉の山椒煮 竹輪の甘辛炒め 和風ポテトサラダ わかめのすまし汁	ごはん 豚肉のハニーマスタード炒め ほうれん草のクリーム煮 大根のドレッシング和え コンソメスープ	ごはん エビのチリソース 炒めビーフン チンゲン菜のナムル たまごスープ	ごはん カレイの西京焼き かぼちゃコロケ 人参の青のりサラダ 渦巻き麩のすまし汁



# 3月 献立一覧表

2024年3月 [高山ちどり]

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
朝食	◎和定食 ごはん ふりかけ おかか かぶのそぼろ煮 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 食パン・マーガリン チンゲン菜のカレー風味炒め スパゲティサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 白菜の炒り煮 ヨーグルト 大根のみそ汁	◎洋定食 ロールパン しろ菜のソテー ポテトサラダ パン缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ たまご スナックエンドウの和風炒め ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 卵粥 ほうれん草の中華煮 牛乳	◎洋定食 黒糖食パン ポトフ風 豆と豆乳のサラダ マンゴー缶 牛乳
昼食	◎郷土料理(北海道) ごはん 石狩鍋風 ザンギ あさりの松前漬け風	ごはん ぶりの照り焼き 野菜つみれの煮物 きゅうりの酢の物 玉ねぎのみそ汁	ごはん 揚げ魚の彩りマヨソース ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ わかめのスープ	親子丼 ひじきの炒め煮 うまい菜の酢味噌和え ごぼうのみそ汁	◎いいご飯 山菜ごはん 銀鮭の塩焼き ☆かぼちゃのいとこ煮 菜の花の土佐酢 若竹汁	◎Aメニュー 豚じゃが ◎Bメニュー さわらのレモン醤油かけ ◎共通料理◎ ごはん かき揚げ オクラの辛子和え 麩のみそ汁	ごはん カレイの梅香焼き 小松菜の煮浸し レンコンのごま和え えのきのすまし汁
中間食	しっとり饅頭(吹雪)	ふんわりたい焼き (カスタード)	ミニエクレア(いちご)	やわらかおかき (うすしお味)	◎手作りおやつ 黒糖蒸しパン	おかしなバナナ	国産やさしいゼリー
夕食	ごはん 豚しゃぶ(温) そら豆と海老の塩だれ炒め ごぼうサラダ そうめんのすまし汁	ごはん ふくさ卵 ほうれん草の煮浸し かぼちゃサラダ かまぼこのすまし汁	ごはん 厚揚げと肉団子の旨煮 菜の花の和風炒め ピーマンとハムの和え物 もやしのみそ汁	ごはん あじの生姜煮 茄子の甘辛炒め インゲンのドレッシング和え 花麩のすまし汁	ごはん ハンバーグ スパゲティナポリタン 大根サラダ コンソメスープ	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのかにあんかけ 春雨の和え物 かぶの中華スープ	ごはん お好み焼き(エビ) 竹輪のカレー風味炒め ☆里芋とわかめのみそ汁



# 3月 献立一覧表

2024年3月 [高山ちどり]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
朝食	◎和定食 ごはん たいみそ 肉団子の煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ ブロッコリーのソテー オニオンサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 ウインナーの和風炒め ヨーグルト 麩のみそ汁	◎洋定食 食パン・ジャム カリフラワーのマスタード炒め スナックエンドウのサラダ みかん缶(1) 牛乳	◎和定食 ごはん 梅びしお ピーマンソテー ヨーグルト 大根のみそ汁	◎和定食 おじゃ うまい菜の炒り煮 牛乳	◎洋定食 イエローロール 白菜のクリーム煮 トマトパンネサラダ パイン缶 牛乳
昼食	◎Aメニュー トンカツ ◎Bメニュー 白身魚(村)の香味焼き ◎共通料理◎ ごはん 高野豆腐の含め煮 菜の花の山椒風味和え 大根のすまし汁	ポークカレー らっきょ・福神漬け コールスローサラダ バナナ(1)	ごはん 肉味噌豆腐 炒めビーフン オクラの塩昆布和え しめじのすまし汁	◎Aメニュー ごはん たらの磯辺揚げ ◎面前提供・別館 にぎり寿司(5貫)・いなり寿司 ◎共通料理◎ 金平ごぼう からし菜のドレッシング和え あさりの赤出汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 菜の花の卵炒め ひじきの和風サラダ さつま芋のみそ汁	ごはん 肉団子と大豆のトマト煮 カニクリームコロッケ キャベツのドレッシング和え コンソメスープ	ごはん さばの山椒焼き かぼちゃの含め煮 ほうれん草のごま味噌和え とろろ昆布のすまし汁
中間食	ふんわりたい焼き こしあん	りんごゼリー	◎手作りおやつ 水ようかん(こしあん)	国産やさいゼリー	ミニエクレア	巻きどら焼き(抹茶)	しっとり饅頭(小麦)
夕食	ごはん 千草焼き さつま芋のバター醤油炒め 白菜の柚子和え 花麩のみそ汁	ごはん さばの焼き浸し チンゲン菜の炒め物 ごま豆腐 あさりのみそ汁	ごはん 鶏肉の照り焼き レンコンの炒り煮 ほうれん草のピーナツ和え 玉ねぎのみそ汁	ごはん 蒸し鶏のネギソース 海鮮団子のチリソース 中華スープ	ごはん カレイの粕煮 筍のそぼろ炒め マカロニサラダ ほうれん草のすまし汁	ごはん あじの塩麩焼き インゲンの香味炒め 切干大根のかつお風味サラダ 渦巻き麩のみそ汁	ごはん おでん ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁



# 3月 献立一覧表

2024年3月 [高山ちどり]

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
朝食	◎洋定食 ごはん ふりかけ たまご からし菜の炒め物 ヨーグルト もやしのみそ汁	◎洋定食 黒糖食パン ポイルウインナー コーンサラダ マンゴー缶 牛乳	◎和定食 ごはん のり佃煮 かぶの炒り煮 ヨーグルト かぼちゃのみそ汁	◎洋定食 レーズンドッグ ☆大豆トウモロコシのトマトスープ 煮 マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	◎和定食 ごはん ふりかけ 鮭 キャバツの炒め物 ヨーグルト 麩のみそ汁	◎和定食 鶏雑炊 小松菜の煮浸し 牛乳	◎洋定食 食パン・ジャム カリフラワーのソテー ポテトサラダ みかん缶(1) 牛乳
昼食	◎季節のお料理 ふきご飯 鶏肉のオレンジソース 若竹煮 春キャバツのサラダ 豆腐とあおさのすまし汁 マンゴープリン	ごはん ☆たらの天ぷら 茄子の甘辛炒め しろ菜の浅漬け かまぼこのすまし汁	ごはん ハンバーグ(ステーキス) あさりの洋風卵とじ 胡瓜とカリフラワーのサラダ コンソメスープ	◎Aメニュー 白身魚の酒蒸し ◎Bメニュー 春雨と豚肉の炒め物(チャブチ風) ◎共通料理◎ ごはん さつま芋の甘煮 インゲンのごま和え わかめのみそ汁	ごはん さわらの柚子香煮 もやし炒め かぼちゃサラダ あげのみそ汁	焼きそば レンコンのあおさ炒め パプリカの甘酢和え からし菜のみそ汁	ごはん 酢鶏 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め もやしと胡瓜の塩だれ和え コーンの中華スープ
中間食	やわらかおかき (コンポーターユ)	ミニエクレア(いちご)	◎季節の和菓子 上生 吉野	ふんわりたい焼き (カスタード)	パンケーキ(黒蜜きなこ)	◎手作りおやつ 抹茶ババロア	国産やさいゼリー
夕食	ごはん ぶりの煮付け チンゲン菜の炒め物 さつま芋サラダ ☆切り干し大根のみそ汁	ごはん 豚肉の五目炒め うまい菜の煮浸し 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん カレーの中華あんかけ 春巻き 菜の花のナムル 大根の中華スープ	ごはん 豆腐ステーキ スナックエンドウの加風味炒め ごぼうサラダ そうめんのすまし汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 オムレツ 大根とハムのマリネ	ごはん さばの南部焼き ひじきの炒め煮 しろ菜とカニカマのマネズ 和え かき玉汁	ごはん たらの生姜煮 和風スパゲティ ブロッコリーの"レシグ" 和え じゃが芋のみそ汁