

3月 献立表 美空の郷

日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)
					鶏天
					青菜のごま和え
					マカロニサラダ
					スープ
					ご飯
					フルーツ
					ようかん

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
ちらし寿司	チキンカツ	豚肉の味噌焼き	サワラの照り焼き	豆腐ハンバーグ	白身魚のムニエル
茹でキャベツの梅サラダ	大根の煮物	ひじき煮付け	インゲンの生姜醤油和え	大根と油揚げの炒め煮	ポテトサラダ
里芋田楽	酢の物	ちくわとモヤシの和え物	キンピラごぼう	白菜の昆布の煮物	青菜と厚揚げの和え物
すまし汁	スープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	豚汁
	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
杏仁豆腐	フルーツゼリー	プリン	蒸しパン	フルーツゼリー	ロールケーキ

3月 献立表 美空の郷

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
ハンバーグ	白身魚のあんかけ	照り焼きチキン	にぎやか麻婆豆腐	天ぷら盛合せ	さわらのミソネーズ焼き
里芋胡麻和え	鶏と牛蒡の煮物	炊き合わせ	ブロッコリーおかか和え	じゃが芋とベーコンのスープ煮	青菜のからし和え
カリフラワーのサラダ	長いものわさび醤油	もやしとキュウリのごま酢和え	ハンペイの煮物	もやしとほうれん草の和え物	里芋のそぼろ煮
みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	すまし汁	けんちん汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
フルーツゼリー	ヨーグルト	和菓子	フルーツゼリー	ロールケーキ	フルーツゼリー

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
カニカマ天津	肉豆腐	さばの塩焼き	鶏の柚胡椒焼き	豚肉の野菜炒め	肉団子
大根の煮物	サラダ	インゲンの胡麻和え	カリフラワーのサラダ	青菜と油揚げの煮浸し	野菜炒め
卵の花	ちくわの磯辺揚げ	肉じゃが	煮豆	酢の物	ワカメと竹輪の酢味噌和え
豚汁	みそ汁	みそ汁	スープ	みそ汁	みそ汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
ドーナツ	マフィン	フルーツゼリー	紅茶ゼリー	ヨーグルト	マフィン

3月 献立表 美空の郷

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
八宝菜	白身魚マヨ焼き	コロッケ	大根の味噌焼き	豚肉と白菜の鍋	白身魚のおろしあんかけ
切り干し大根煮付け	じゃが芋の煮付け	だし巻き卵	青菜と炒り卵の和え物	ポテトサラダ	ブロッコリーおかか和え
ブロッコリーのツナマヨ	青菜のおひたし	青菜ともやしのナムル	炊き合わせ	金時豆	スパゲティサラダ
みそ汁	みそ汁	スープ	すまし汁		みそ汁
ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ	フルーツ
フルーツゼリー	コーヒーゼリー	フルーツプリン	カステラケーキ	和菓子	フルーツゼリー

31日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)
鶏肉のさっぱり焼き					
里芋の煮っこがし					
青菜ゴマ和え					
スープ					
ご飯					
フルーツ					
ヨーグルト					