

【3月】普通食献立表

★★ おかずの特徴をご紹介 ★★

- 皆様に飽きがこないよう、おかずの種類を数百種以上取りそろえています。
- 全てのおかずが熟練した調理員の手作りです。
- 100%国内工場出荷ですので、安心・安全です。



昼食		夕食		昼食		夕食	
3月1日	豚肉とナスの味噌炒め	鶏肉とたけのこのバター醤油焼き	3月8日	豚肉の甘辛炒め	海鮮チリソース炒め		
1日	キャベツとツナのレモン和え	ジャガ芋のスパイス蒸し	8日	インゲンのピーナッツ和え	チンゲン菜の煮浸し		
1日	チーズオムレツ	茄子と厚揚げの照り炒め	8日	あさりと玉葱のにんにく醤油	ソーセージのポトフ風		
1日	四色なます	もやしとザーサイ炒め	8日	キャベツと挽肉の玉子炒め	りんごのコンポート		
金			金				
3月2日	白身魚のハンバーグ(豆乳仕立て)	豚の生姜焼き	3月9日	韓国風焼肉炒め	豚肉と野菜のおろしポン酢		
2日	塩枝豆	豆腐の柚子あんかけ	9日	イタリアン野菜とマカロニのサラダ	南瓜のそぼろ煮		
2日	ズッキーニとアスパラのソテー	豆腐の柚子あんかけ	9日	味噌田楽	鶏豆腐		
2日	じゃが芋と椎茸の煮物	小松菜と牛肉の炒め物	9日	きのこのおひたし	ワカメの胡麻マヨ和え		
2日	春雨の酢の物	ハムとキャベツのマリネ	土				
土			土				
3月3日	鶏肉とインゲンの味噌ダレ焼き	牛肉ときのこの柚子風味炒め	3月10日	鶏唐揚げのチリソース掛け	和風ロールキャベツ		
3日	はんぺんと春野菜の田舎煮【2月-5月限定】	海老ポテトサラダ	10日	茹でブロッコリー	シェルマカロニ		
3日	あさりとじゃが芋のピリ辛醤油仕立て	豆腐のチャンプルー	10日	油揚げの玉子炒め	大根の煮物洋風仕立て		
3日	枝豆とカニカマの煮物	きんぴらごぼう	10日	野菜炒め	鶏ひき肉のチャブチェ		
日			日	蓮根の胡麻和え	コーンと玉葱のおかか炒め		
日			日				
3月4日	豚肉とピーマンのペッパー炒め	えび入りカツ	3月11日	シラの煮付け	ホイコーロー		
4日	じゃが芋の梅おほか	きのこのバター醤油炒め	11日	白菜の中華マリネ	白菜の中華マリネ		
4日	彩り炒り豆腐	ゴマドレサラダ	11日	竹の子のピリ辛炒め	油揚げとこんにゃくの白和え		
4日	ほうれん草のベーコン和え	南瓜のほっこり煮	11日	高野豆腐のがめ煮	野菜のごま味噌煮		
月		青菜のおろし和え	月	オクラのおかか和え	小松菜の菜種和え		
月			月				
3月5日	赤魚の味噌煮	煮込みハンバーグ	3月12日	豚肉のジンギスカン風	白身魚の甘酢あん		
5日	茹でインゲン	ヤングコーンソテー	12日	南瓜のいとこ煮	インゲンの利休和え		
5日	ナスのトマトソース	エノキ茸の煮浸し	12日	炒り鶏	こんにゃくと菜の花のぬた和え【2月-5月限定】		
5日	肉野菜炒め	野菜のバジル炒め	12日	茄子の胡麻みぞれ和え	ラタトゥイユ		
5日	こんにゃくきんぴら	土佐酢和え(オクラ・人参・竹輪)	火		タラモサラダ		
火			火				
3月6日	鶏肉ときのこのトマト煮	白菜と豚肉のうま煮	3月13日	あじフライ	チキンステーキ(トマトソース)		
6日	ミモザサラダ	山芋のガーリック風味	13日	ブロッコリーソテー	ワカメの青シソサラダ		
6日	豆腐の和風煮	オクラソーセージ大豆ソテー	13日	切干ゆず風味	白菜の錦和え		
6日	じゃが芋と牛蒡の塩きんぴら	しっとり卵の花	13日	鶏挽き肉と大豆の含め煮	野菜の味噌炒め		
水			水	ピーマンと竹の子の炒め物	三色炒め煮		
水			水				
3月7日	豚肉とエリンギのバター醤油焼き	牛蒡と牛肉のカレーマヨネーズ風	3月14日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め	いわし入り団子の柚子あんかけ		
7日	南瓜煮	カニ風味サラダ	14日	ベーコンとたまごサラダ	昆布のごま風味		
7日	洋風けんちん煮	筍と玉子の中華風炒め	14日	がんもの含め煮	オクラとコーンのおろし和え		
7日	ふきの二杯酢	青物の昆布ゆ	14日	豆腐の煮やっこ	ニラと豚肉の味噌炒め		
木			木		小松菜の錦和え		
木			木				

昼食		夕食		昼食		夕食		昼食		夕食	
3月15日	牛肉とインゲンの炒め物	シーフードカレー	3月15日	チリソースミートボール 茹でインゲン	青椒肉絲	3月15日	アジの梅煮 ひじき煮	3月15日	豚キムチ鍋風		
3月16日	南瓜煮洋風仕立て	竹の子と人参のおかか煮	3月16日	カニ風味サラダ	麩と覆のさっと煮	3月16日	白菜の生姜和え	3月16日	チンゲン菜の煮浸し		
3月17日	チャーシュー野菜炒め		3月17日	ずき焼き風煮	中華風鶏きんぴら	3月17日	豆腐のチャンプルー	3月17日	南瓜のほっこり煮		
3月18日	チンゲン菜のツナ和え	浅炊ふき	3月18日	竹輪と野菜の胡麻よこし	小松菜と玉葱のツナ和え	3月18日	ピーマンと竹の子の炒め物	3月18日	切干大根とひじきの旨煮		
3月19日			3月19日			3月19日		3月19日			
3月20日	鶏の柚子胡椒焼き	牛しぐれ煮	3月20日	豚肉と青菜のたまご炒め	サワラの醤油幽庵煮	3月20日	サバの甘酢あん風	3月20日	筍と鶏肉のクリーム煮		
3月21日	コーンとアスパラの塩バター		3月21日	ツナのあっさり煮	しば漬	3月21日	ベジタブルソテー	3月21日	芋餡かけ		
3月22日	大学芋	シューマイ	3月22日	和風カレー煮	ほうれん草とタコのにんにく和え	3月22日	ハムとキャベツのマリネ	3月22日	おでん風煮物		
3月23日	あさりとほうれん草の玉子とじ	中華うま煮炒め	3月23日	中華風もやし炒め	鶏ゴボウ	3月23日	豚肉とこんにゃく炒め	3月23日	小松菜の胡麻和え		
3月24日	三色彩り漬(大根・野沢菜・人参)	和風りぼん pasta	3月24日		さつま芋のバター炒め	3月24日	オクラと昆布のたくあんちらし	3月24日			
3月25日			3月25日			3月25日		3月25日			
3月26日	赤魚の生姜煮	豚肉のマヨネーズ風炒め	3月26日	海老としめじの玉子とじ(井)	男爵和風酢豚	3月26日	牛肉のトマト煮	3月26日	八宝菜		
3月27日	インゲンソテー		3月27日	青菜のナムル	大根とカニカマの煮物	3月27日	大豆五目煮	3月27日	ブロッコリーとカニカマのたまごサラダ		
3月28日	里芋とチャーシューの塩ねぎ煮	じゃがバター	3月28日	厚揚げの五目あんかけ	厚揚げの五目あんかけ	3月28日	ミモザ風はんぺん温サラダ	3月28日	豆腐と春雨の旨煮		
3月29日	はんぺんと野菜の田舎煮	海鮮ビーフン炒め	3月29日	大根さくら漬	ワカメのたらこ和え	3月29日	きのこのおひたし	3月29日	ワカメの酢の物		
3月30日	キャベツのコールスローサラダ	切干大根と小松菜の煮物	3月30日			3月30日		3月30日			
3月31日			3月31日			3月31日		3月31日			
4月1日	鶏肉とナッツのチリソース	いか入りカツ	4月1日	煮込みハンバーグ(トマト)	メパルの袖庵煮	4月1日		4月1日			
4月2日	きんぴらごぼう	ほうれん草の柚子和え	4月2日	三色和え	もやしのナムル	4月2日		4月2日			
4月3日	カレー風味ソテー	コーンとツナのサラダ	4月3日	ミックスビーンズ	キャベツのごま酢和え	4月3日		4月3日			
4月4日	青菜ときのこのオリーブ蒸し	茄子とオクラのトマトソース煮	4月4日	あさり&じゃが芋のクリーム煮	根菜のカボナーダ風	4月4日		4月4日			
4月5日		さつま揚げの味噌炒め	4月5日	ごぼうサラダ	小松菜と油揚げの煮浸し	4月5日		4月5日			
4月6日			4月6日			4月6日		4月6日			
4月7日	豚すき	洋風ロールキャベツ(コンソメ)	4月7日	いかの天ぷらカレー南蛮	豚肉の中華風ピリ辛炒め	4月7日		4月7日			
4月8日	シュルマカロニサラダ	ブロッコリーと人参のソテー	4月8日	ほうれん草の辛子和え	カリフラワーのレモンマリネ	4月8日		4月8日			
4月9日	さつま芋の煮しめ	小松菜の辛子和え	4月9日	インゲンのピーナッツ和え	鶏団子の炊き合わせ	4月9日		4月9日			
4月10日	ほうれん草の磯辺和え	マーボー豆腐	4月10日	りぼん pasta のベベロン風	ツナとキャベツの炒め物	4月10日		4月10日			
4月11日		南瓜サラダ	4月11日			4月11日		4月11日			
4月12日			4月12日			4月12日		4月12日			
4月13日	トマトオムレツ	ブルコギ	4月13日	ハッシュドビーフ	鶏肉とキャベツの味噌炒め	4月13日		4月13日			
4月14日	牛蒡の当座煮		4月14日	濃厚ポテトサラダ	切干大根煮	4月14日		4月14日			
4月15日	里芋としめじの煮物	大豆サラダ	4月15日	イカと大根の炒め煮	海老の和風玉子とじ	4月15日		4月15日			
4月16日	ナスとイタリアン野菜の塩炒め	肉じゃが	4月16日	チンゲン菜ともやしのナムル	コーンと玉葱のおかか炒め	4月16日		4月16日			
4月17日	チンゲン菜のソテー	梅酢和え(ワカメ・オクラ・油揚げ)	4月17日			4月17日		4月17日			
4月18日			4月18日			4月18日		4月18日			
4月19日	イカとブロッコリーのレモン炒め	若鶏の利休焼き	4月19日	ロールキャベツ クリームソース	豚肉と筍のネギ塩炒め	4月19日		4月19日			
4月20日	かぶのそぼろ煮	キャベツのおかか和え	4月20日	茹でブロッコリー	マカロニのベベロン風	4月20日		4月20日			
4月21日	親子煮	切り昆布とさつま揚げの煮もの	4月21日	味噌田楽	きのこの炒り豆腐	4月21日		4月21日			
4月22日	ほうれん草のピーナッツ和え	白菜とミンチの中華炒め	4月22日	さつまいもサラダ	ワカメとカニカマのゴマ風味	4月22日		4月22日			
4月23日		コーン春雨サラダ	4月23日			4月23日		4月23日			

