＊事業所によりおやつ提供あり

日付							
朝							03月01日(土) 御飯 ｳｲﾝﾅｰｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋･ねぎ) 牛乳
昼							春のたまご丼 ほうれん草のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ･大根葉)
夕							御飯 さわらの漬け焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいこん)
日付	03月02日(日)	03月03日(月)	03月04日(火)	03月05日(水)	03月06日(木)	03月07日(金)	03月08日(土)
朝	御飯 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜･かぶ葉) 牛乳	御飯 さつま揚げとじゃが芋の炒 大根のさっぱり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜･えのき) 牛乳	御飯 和風ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ 白菜のおかか和え しそ昆布 みそ汁(里芋･かぶ葉) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 付)大根おろし 畑菜のなめたけ和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(冬瓜･大根葉) 牛乳	御飯 しろなとちくわの煮浸し ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ たいみそ みそ汁(もやし･ﾜｶﾒ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(じゃが芋･かぶ葉) 牛乳	御飯 和風ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)いんげん 長芋とろろ うめびしお みそ汁(玉葱･うずまき麸) 牛乳
昼	御飯 さばの生姜煮 付)花人参･ｵｸﾗ ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え フルーツ缶(パイン) みそ汁(油揚げ･ﾜｶﾒ)	◎ひな祭り◎ ひな祭り寿司 かぶと鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え 茶碗蒸し	御飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱･椎茸)	きつねそば とりつくね 付)ｱｽﾊﾟﾗ ﾌﾟﾛｯｺﾘｰのごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(とろろ･貝割)	御飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根･ねぎ)	御飯 麻婆豆腐 春雨ｻﾗﾀﾞ フルーツ(パイン) 中華ｽｰﾌﾟ(もやし･大根葉)
夕	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)ﾋﾟｰﾏﾝ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾃﾘﾔｷｿｰｽ) 付)人参ｸﾞﾗｯｾ･ﾊﾟｽﾀ れんこんと豚肉の金平 ﾌﾟﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(白桃)	御飯 ﾁｷﾝのｶﾚｰｸﾞﾘﾙ 付)いんげん 野菜とﾊﾑのﾄﾏﾄ煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(パイン) 香の物(青しその実漬け)	御飯 赤魚の西京焼き 付)ｵｸﾗ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の玉葱ｿｰｽ炒め ふきのおかか煮 ｷｬﾍﾞﾂと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ﾒﾊﾞﾙの煮付け 付)かぶ･花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)
日付	03月09日(日)	03月10日(月)	03月11日(火)	03月12日(水)	03月13日(木)	03月14日(金)	03月15日(土)
朝	御飯 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ(かつお) みそ汁(大根･ﾜｶﾒ) 牛乳	御飯 卵とじ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ 金山寺みそ みそ汁(冬瓜･畑菜) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とちくわの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋･かぶ葉) 牛乳	御飯 ｳｲﾝﾅｰとかぶのﾎﾟﾄﾌ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え たいみそ みそ汁(豆腐･ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)うずら豆 ｵｸﾗとえのきの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(茄子･ねぎ) 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え うめびしお みそ汁(さつま芋･ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ 付)いんげん 春菊と人参の和え物 たいみそ みそ汁(豆腐･ﾜｶﾒ) 牛乳
昼	御飯 豚肉ときのこの炒め物 ｷｬﾍﾞﾂのｻﾗﾀﾞ フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草･油揚げ	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麸･貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のｵｲｽﾀｰ煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しろな･えのき)	御飯 ﾌﾗｲ二種(ｶﾆｸﾘｰﾑ・ｴﾋﾞ) 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(ミックス) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草･人参)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし･かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ(パイン) みそ汁(畑菜･うずまき麸)	ﾎﾞｰｸｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾁｪ(いちご) 香の物(福神漬)
夕	御飯 白身魚の照り焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(みかん) 昆布豆	御飯 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ フルーツ(メロン) ﾋﾟｸﾙｽ	御飯 白身魚の香味焼き 付)ｵｸﾗ･花人参 なすの煮浸し 白菜のﾎﾟﾝ酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麹焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)	御飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご) 人参ｻﾗﾀﾞ	御飯 白身魚のﾑﾆｴﾙ 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ かぶの信田煮 菜の花の酢みそあえ フルーツ(オレンジ)

日付	03月16日(日)	03月17日(月)	03月18日(火)	03月19日(水)	03月20日(木)	03月21日(金)	03月22日(土)
朝	食パン・ジャム 鶏肉のパン粉焼き 付)温野菜 ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草・人参 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋･かぶ葉) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め しそ昆布 みそ汁(小松菜･うずまき麸) 牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 ﾀﾏｺﾞｻﾗﾀﾞ ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱･ﾜｶﾒ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め しろなのお浸し のり佃煮 みそ汁(白菜･油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐ﾁｬﾝﾌﾟﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのゆず醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(大根･大根葉) 牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え うめびしお みそ汁(玉葱･しめじ) 牛乳
昼	御飯 鮭のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根･大根葉)	えびﾋﾟﾗﾌ 鶏肉のハーブ焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ フルーツ缶(黄桃) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草･玉葱	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐･ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)ｱｽﾊﾟﾗ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし･畑菜)	◎春分の日◎ あさり御飯 天ぷら二種(ｴﾋﾞ・白身魚) 天つゆ 菜の花の錦糸和え さくらゼリー お吸物(花麸･貝割)	御飯 ﾌﾟﾙｺｷﾞ ﾁﾝｹﾞﾝ菜ともやしのﾅﾑﾙ ★季節の果物★ 中華ｽｰﾌﾟ(春雨･ﾜｶﾒ)	御飯 銀だら照り焼き 付)ふき･花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイン) みそ汁(油揚げ･かぶ葉)
夕	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 玉葱と人参のﾚﾓﾝ風味ｻﾗﾀﾞ フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの照り焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイン) うずら豆	御飯 黄金かれいの煮付け 付)ｵｸﾗ 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃)	御飯 ﾄﾝﾃｷ風 たれ) 付)ﾋﾟｰﾏﾝ なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢	御飯 鶏肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え

日付	03月23日(日)	03月24日(月)	03月25日(火)	03月26日(水)	03月27日(木)	03月28日(金)	03月29日(土)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋･貝割) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし･ﾜｶﾒ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱･椎茸) 牛乳	御飯 ｵﾑﾚﾂ 付)ｸﾞﾘﾙ野菜 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ しそ昆布 みそ汁(ほうれん草･うずま 牛乳	御飯 魚肉ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰの和風ｻﾗﾀﾞ ふりかけ(たまご) みそ汁(もやし･しめじ) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とﾂﾅの和え物 のり佃煮 みそ汁(大根･ﾜｶﾒ) 牛乳	御飯 和風ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 付)玉葱 ほうれん草の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜･ｵｸﾗ) 牛乳
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐	御飯 赤魚の煮付け 付)いんげん･花麸 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜･ｵｸﾗ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋･ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ｿｰｽ 香味ｿｰｽ) 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐･貝割)	御飯 ほっけのねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱･油揚げ)	五目ﾁｬｰﾊﾝ 肉焼売 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ(畑菜･長葱)	御飯 ﾌﾗｲ二種盛り(ｻｻﾐﾁｰｽﾞ・ｺﾛｯ ｿｰｽ) 付)ｷｬﾍﾞﾂ ポテトサラダ フルーツ(バナナ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ほうれん草･人参
夕	御飯 さばの南部焼き 付)ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ 肉じゃが フルーツ(キウイ) 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かに焼売 ｷｬﾍﾞﾂの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚のﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｿｰｽ) 付)ｱｽﾊﾟﾗ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ フルーツ(バナナ) ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ	御飯 太刀魚の塩麹焼き 付)ｵｸﾗ･花人参 ﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｿｰｽ) 付)いんげん かぶのｺﾝｿﾒ煮 フルーツ(パイン) 香の物(桜だいこん)	御飯 さわらの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)

日付	03月30日(日)	03月31日(月)
朝	御飯 炒り豆腐 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のごま醤油和え 金山寺みそ みそ汁(じゃが芋･玉葱) 牛乳	御飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾚﾓﾝｻﾗﾀﾞ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜･おつゆ麸) 牛乳
昼	御飯 鮭の西京焼き 付)ふき･花麸 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ･貝割)	にゅうめん 天ぷら二種盛り かき揚げ・ちくわの磯部天 付)ｵｸﾗ 白菜のゆかり和え さくらゼリー
夕	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)	御飯 さばの照り焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 浅漬け(ｷｬﾍﾞﾂ)