



水	木	金	土
令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)
御飯 だし巻き卵 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 がんもの煮物 カリフラワーの和風和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 なすのポン酢和え カルシウム牛乳	御飯 とりつくね ハウレン草のおかか和え カルシウム牛乳
御飯 鶏肉のはちみつ焼き ちくわと大根の煮物 白菜のピーナッツ和え お吸い物(かぶ・かぶ葉)	麦ご飯 さばの山椒焼き 落の煮物 みそ汁(うずまき麩・若布) フルーツ缶(マンゴー)	<ひな祭り> ちらし寿司 鶏大根 お吸い物(小花麩・豆苗) 菜の花の白和え	麦ご飯 白身魚のマヨチーズ焼き じゃがいもの煮物 お吸い物(豆腐・うずまき麩) 白菜の磯和え
おやつ(バームクーヘン)	おやつ(スイスロールバニラ)	おやつ(さくらゼリー)	おやつ(炭酸饅頭)
麦ご飯 白身魚フライ 豚肉と筍の炒め煮 ハウレン草とかまぼこの磯和え みそ汁(さつま芋・大根葉)	御飯 豆腐ステーキ もやしと卵の炒め物 長芋とろろ みそ汁(油揚げ・葱)	御飯 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え お吸い物(卵・大根葉)	御飯 青椒肉絲 肉しゅうまい 人参ともやしのナムル みそ汁(里芋・葱)

	令和05年03月05日(日)	令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)	令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	令和05年03月11日(土)
朝	御飯 鯖の味噌煮 かぶのゆかり和え カルシウム牛乳	御飯 オムレツ キャベツのわさび和え カルシウム牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 大根の梅マヨ和え カルシウム牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 白菜の辛子和え カルシウム牛乳	御飯 ミートボールの黒酢あん 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 青梗菜の生姜和え カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(玉葱・油揚げ) ふりかけ(かつお)	あんかけ鶏南蛮うどん かき揚げ 白菜の磯和え いちごゼリー	麦ご飯 金目鯛の煮付け さつまいもの煮物 お吸物(卵・豆苗) もやしの和え物	麦ご飯 松風焼き 青菜の炒め お吸物(素麺・ねぎ) 長芋とろろ	御飯 豚肉のしぐれ煮 あさりときゅうりの酢味噌和え みそ汁(豆腐・うずまき麩) こんぶ豆	赤飯 ぶりの照り煮 豚肉と大根の炒め物 お吸い物(てまり麩・豆苗) フルーツ缶(黄桃)	御飯 豚肉のピリ辛炒め ふきと絹揚げの煮物 みそ汁(かぶ葉・うずまき麩) ふりかけ(しそ)
おやつ	おやつ(あんぱん)	おやつ(チョコパイ)	おやつ(かすてら)	おやつ(フルーチェりんご)	おやつ(クッキー)	おやつ(オレンジゼリー)	おやつ(スイスロールいちご)
夕	麦ご飯 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜のくず煮 さつまいものサラダ みそ汁(大根・人参)	御飯 たらのごまだれがらめ 里芋の煮物 納豆 みそ汁(わかめ・油揚げ)	御飯 鶏肉の玉葱ソース炒め ちくわとごぼうの旨煮 青梗菜の生姜和え みそ汁(キャベツ・貝割)	御飯 煮込みハンバーグ もやしのカレーソテー レタスサラダ コンソメスープ(白菜・人参)	麦ご飯 白身魚の照り焼き ごぼうの炒り煮 青菜のくるみ和え みそ汁(キャベツ・おつゆ麩)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のソテー イガソのピナッツ和え コンソメスープ(かぶ・人参)	麦ご飯 白身魚のみりん焼き さつまいもの含め煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁(玉葱・若布)



	日	月	火
	令和05年03月12日(日)	令和05年03月13日(月)	令和05年03月14日(火)
朝	御飯 いわしの蒲焼 小松菜のごま和え カルシウム牛乳	御飯 納豆 野菜炒め カルシウム牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 小松菜のわさび和え カルシウム牛乳
昼	御飯 華風卵焼き 若竹煮 みそ汁(かぶ・貝割れ) うぐいす豆	御飯 鶏肉のタルタル焼き レタスサラダ ミネストローネ(イタリアン野菜) フルーツ缶(みかん)	麦ご飯 白身魚のマスタード焼き もやしのカレーソテー みそ汁(豆腐・青葱) フルーツ缶(マンゴー)
おやつ	おやつ(味噌饅頭)	おやつ(いちごゼリー)	おやつ(ミニたい焼き)
夕	麦ご飯 鶏肉の玉葱ソース 里芋の煮物 白菜のお浸し みそ汁(油揚げ・大根葉)	麦ご飯 めぬけの梅肉焼き さつまいものオレンジ煮 大根のごま醤油和え みそ汁(青梗菜・油揚げ)	御飯 豚肉のバター醤油炒め じゃが芋の炒め ホウレン草のくるみ和え みそ汁(キャブ・椎茸)

# けいちつ 啓蟄

《 3月6日 啓蟄 》  
春の気配を感じて  
冬ごもりしていた虫たちが  
動き始める頃





水	木	金	土
令和05年03月15日(水)	令和05年03月16日(木)	令和05年03月17日(金)	令和05年03月18日(土)
御飯 お麩の卵とじ 青菜のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 ウィンナーと大根のポトフ ブロッコリーのレモンサラダ カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 小松菜のおかか和え カルシウム牛乳	御飯 厚焼き卵 白菜の塩昆布和え カルシウム牛乳
チキンカレー 冬瓜のクリーム煮 フルーツ缶(みかん) コンソメ(しろな・人参)	麦ご飯 たらの野菜あんかけ 枝豆とひじきの煮物 味噌汁(若布・葱) 白花豆	御飯 鶏肉のカレー風味焼き ミモザサラダ コンソメ(人参・たまねぎ) フルーツ缶(パイン)	麦ご飯 白身魚の揚げ浸し なすとピーマンの炒め物 みそ汁(じゃが芋・葱) ふりかけ(たまご)
おやつ(和のパンケーキなご黒蜜)	おやつ(バウムクーヘン)	おやつ(抹茶ゼリー)	おやつ(レモンケーキ)
御飯 さばの漬け焼き かぼちゃの煮物 キャベツの塩昆布和え みそ汁(油揚げ・豆腐)	御飯 豚肉のピリ辛炒め シュウマイ 中華サラダ 中華スープ(白菜・人参)	麦ご飯 ぶりの生姜煮 冬瓜の煮物 かぼちゃのサラダ みそ汁(畑菜・おつゆ麩)	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め ちくわと牛蒡の旨煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁(キャベツ・えのき)

## 2023年3月献立 (3/19~3/31)

	日	月	火	水	木	金	土
	令和05年03月19日(日)	令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)	令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	令和05年03月25日(土)
朝	御飯 鯖の味噌煮 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 ブロッコリーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 肉団子のトマト煮 カリフラワーサラダ カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 小松菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ハウレン草のわさび和え カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳
昼	鶏塩あんかけ焼きそば カニしゅうまい ブドウゼリー みそ汁(さつま芋・貝割れ)	麦ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 もやしの和え物 みそ汁(玉葱・うずまき麩)	御飯 鶏肉の香味焼き なすの味噌炒め みそ汁(若布・大根葉) こんぶ豆	麦ご飯 さわらの生姜煮 大根と豚肉の甘辛炒め みそ汁(玉葱・貝割れ) ふりかけ(かつお)	御飯 麻婆豆腐 春巻き 中華スープ(玉葱・きくらげ) 杏仁豆腐	【郷土料理 栃木県】 麦ご飯 モロの煮つけ 茄子とイゲソの油味噌 胡瓜の梅マヨ和え みそ汁(卵・貝割れ)	御飯 たらのクリーム煮 じゃが芋のコンソメ煮 コンソメスープ(人参・ねぎ) フルーツ缶(黄桃)
おやつ	おやつ(クリームパン)	おやつ(ピーチゼリー)	おやつ(おはぎ風ムース)	おやつ(マスカットゼリー)	おやつ(クッキー)	おやつ(レモンケーキ)	おやつ(プリン)
夕	御飯 白身魚の和風ムニエル ふきと油揚げの煮物 マカロニサラダ みそ汁(卵・ねぎ)	御飯 鶏肉のチーズ焼き きざみ昆布の炒り煮 小松菜のごま和え みそ汁(大根・おつゆ麩)	麦ご飯 たらの山椒焼き 鶏肉とごぼうの旨煮 もやしとわかめの和え物 みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のゆず野菜餡 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え みそ汁(大根・畑菜)	麦ご飯 たらのみりん焼き さつまいもの含め煮 きゃべつのごまドレ和え みそ汁(白菜・若布)	御飯 厚揚げの五目中華炒め 切干大根の炒め煮 もやしの和え物 みそ汁(うずまき麩・若布)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 汁と加万の和え物 みそ汁(とろろ昆布・白菜)
	令和05年03月26日(日)	令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)	令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)	 <p>今月のご当地メニューは 24日(金) <b>栃木</b> 県 です</p> 
朝	御飯 豆腐と大根の煮物 もやしのごま醤油和え カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜のかに風味和え カルシウム牛乳	御飯 ウインナーソテー カリフラワーの和え物 カルシウム牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 青梗菜の和え物 カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 白菜のからし和え カルシウム牛乳	御飯 鯖の味噌煮 青梗菜のお浸し カルシウム牛乳	
昼	御飯 回鍋肉 肉シュウマイ 中華スープ(玉葱・きくらげ) フルーツ缶(マンゴー)	麦ご飯 ふりの味噌焼き かぶの煮物 みそ汁(おつゆ麩・豆腐) ふりかけ(しそ)	シーフードピラフ ささみフライとカニクリームコロ ポテトサラダ ミネストローネ(イタリアン野菜)	麦ご飯 たらの玉葱ソースかけ 大根の信田煮 味噌汁(わかめ・おつゆ麩) うぐいす豆	ポークカレー ほうれん草のソテー 野菜サラダ コンソメスープ(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉の香味ソース じゃが芋の含め煮 みそ汁(もやし・大根葉) ふりかけ(たまご)	
おやつ	おやつ(和のパンケーキ抹茶)	おやつ(スイスロールバニラ)	おやつ(きなこミルクの黒蜜ソース)	おやつ(ミニたい焼き)	おやつ(チョコパン)	おやつ(青りんごゼリー)	
夕	麦ご飯 あぶらかれの煮付け 牛蒡のピリ辛炒め 大根サラダ お吸い物(卵・ねぎ)	御飯 肉豆腐 鶏肉と冬瓜の煮物 納豆 みそ汁(さつま芋・大根葉)	御飯 和風卵焼き 鶏肉と青梗菜の炒め物 白菜の磯和え みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 鶏肉のトマト煮込み ジャーマンポテト キャベツサラダ コンソメスープ(ピーマン・玉葱)	御飯 白身魚の蒲焼 きんぴらごぼう 青菜の白和え お吸い物(卵・ねぎ)	麦ご飯 さわらの塩麩焼き 冬瓜のかにあんかけ マカロニサラダ みそ汁(里芋・葱)	