献立カレンダー

令和 7 年 3 月

		月	火	水	木	金	土
昼食							1 もやしラーメン 即席漬け
3時							菓子 果物
昼食	3 御飯 豚肉と大根の煮物 レモン酢和え 果物	4 ひなちらし 麩のすまし汁 果物	5 御飯 厚揚げのカレー煮 ナムル 果物	6 パン 魚フライオーロラソース 付け合せ きのこスープ	7 自由献立	8 焼きうどん 豆腐とチンゲン菜のスープ	
3時	ミルク スイートポテトドーナツ	ミルク ひなあられ 棒チーズ	ミルク よっきスープ	ミルク 小松菜とツナのみそおにぎり		菓子 果物	
昼食	10 御飯 米粉豆乳シチュー 大根サラダ 果物	11 赤飯 若鶏のたつた揚げ 付け合せ ごぼうのみそ汁	12 御飯 豆腐とツナの卵焼き ごま和え そうめん汁	13 御飯 魚とわかめの煮付け 酢の物 厚揚げのみそ汁	14 御飯 牛肉と野菜のオイスターソース炒め ワンドンスープ 果物	15 スパゲティナポリタン フレンチサラダ	
3時	お茶 米粉ココア蒸しパン	ミルク キャロットゼリー	ミルク チーズトースト	ミルク ロッククッキー	ミルク フルーツヨーグルト	菓子 果物	
昼食	17 御飯 春けんちん 焼きししゃも 酢みそ和え	18 自由献立	19 パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ ポテトスープ	20 春分の日	21 御飯 ヒレカツ ゆでキャベツ 切干大根のみそ汁	22 豆乳入りスープスパゲッティ スティック野菜	
3時	ミルク ごませんべい		ミルク ぼたもち		ミルク カルピスゼリー	菓子 果物	
昼食	24 御飯 カレー肉じゃが なます 果物	25 焼肉丼 春雨スープ 果物	26 御飯 大豆と野菜のかき揚げ 付け合せ 油揚げのみそ汁	27 御飯 魚のごまみそ焼き 白菜のおかか和え えのきたけのすまし汁	28 御飯 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 豆乳スープ	29 肉うどん 甘酢漬け	
3時	ミルク うぐいすもち	ミルク 菜の花サンド	ミルク 麩のラスク	ミルク お好み焼き	ミルク ピーチケーキ	菓子 果物	
昼食	31 御飯 ポトフ ツナサラダ 果物						
3時	ミルク プルーン 菓子						