

令和 5 年 3 月度 やっとかめ献立表



		1日(水)	2日(木)	3日(金) ひな祭り	4日(土)
		豚の角煮 出し巻き玉子 白菜と若芽の甘酢和え 味噌汁・バナナ 芋蒸しパン	ブリの照り焼き ポテサラ エノキと法蓮草炒め けんちん汁・オレンジ 三色団子	五目ちらし寿司 茶碗蒸し 野菜天ぷら 蛤お吸い物・メロン おしもん作り	野菜たっぷりキッシュ 山芋出し醤油和え 白滝鶏そぼろ炒め 味噌汁・パイン フレンチトースト
6日(月) お誕生日会 天婦羅盛合せ 茶碗蒸し 肉じゃが 赤飯・お吸い物・メロン ロールケーキ	7日(火) 牛肉とトマトオイスター炒め 高野豆腐の玉子とし 菜花の胡麻和え 味噌汁・りんご あん団子	8日(水) 鰯のネギ味噌焼き ピーマンと竹輪のきんぴら 豆苗と油揚げゴマ塩炒め 貝汁・セミノール ジャムサンド	9日(木) 里芋と白菜のクリーム煮 菜花とトマトのマスタード和え 舞茸と春菊ポン酢炒め 味噌汁・キウイ 黒糖蒸しパン	10日(金) 豚キムチ炒め しらすと豆腐のサラダ 長芋の照り焼き 味噌汁・洋梨 プリン	11日(土) 茄子のはさみ揚げ 春キャベツの卵とし 海老焼売 野菜スープ・伊予間 スイートポテト
13日(月) 鶏の味噌漬け焼き 若竹煮 牛蒡と人参のきんぴら お吸い物・みかん カステラ	14日(火) 鮭のムニエル粒マスタード かぶ鶏そぼろあんかけ トマトとアボカドサラダ 豚汁・ヨーグルト コーヒーゼリー	15日(水) 麻婆白菜 若芽と人参のナムル ふろふき大根 中華スープ・杏仁豆腐 みたらし団子	16日(木) やわらかヒレカツ 厚揚げの卵とし 新ごぼうと舞茸炒め煮 クラムチャウダー・苺 かぼちゃもち	17日(金) 回鍋肉 カリフラといんげんサラダ 厚揚げと大根の照り煮 かきたま汁・ライチ ココア蒸しパン	18日(土) やっとかめ喫茶 カブ鶏団子煮 五日ひじき 肉味噌豆腐 味噌汁・セミノール
20日(月) メンチカツの卵とし 若芽と浅利の酢味噌 スパサラダ ミネストローネ・りんご チョコ蒸しパン	21日(火) おやつ作り チンジャオロース 春キャベツのナムル トマトとエンドウのサラダ 味噌汁・オレンジ	22日(水) 海老とブロッコリーオーロラ味 豆腐チャンプルー マーボー春雨 カボチャスープ・苺 焼き芋	23日(木) ミートローフ しらすと小松菜炒め 切干大根煮 コーンスープ・バナナ バームクーヘン	24日(金) 鶏天 出し巻き玉子 新たまマリネ 味噌けんちん汁・パイン 桜餅	25日(土) ぶり大根 おかかマヨ明太和え 筍とフキ煮 貝汁・杏仁豆腐 白玉信玄
27日(月) 鮭と大根おろしの辛煮 豚とアボカドサラダ ニラ玉炒め 味噌汁・キウイ 玉子サンド	28日(火) アジフライ トマトペンネ 青菜とじゃが芋の味噌炒め コンソメスープ・バナナ 白玉ぜんざい	29日(水) 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 法蓮草とベーコン炒め 人参ポタージュ・みかん 抹茶蒸しパン	30日(木) 鰯の煮つけ じゃが芋と厚揚げ煮 さやいんげん卵とし 味噌汁・洋梨 たい焼き	31日(金) ビーフカレー 筑前煮 春キャベツポン酢炒め 味噌汁・ヨーグルト なごやん	