

週間献立表

		3月3日 月曜日	3月4日 火曜日	3月5日 水曜日	3月6日 木曜日	3月7日 金曜日	3月8日 土曜日	3月9日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
		だし巻き卵 しろ菜和え物 果物 ご飯	小松菜の和風和え いんげんの炒め物 果物 ご飯	スナップサラダ 野菜のたまごとじ 果物 ご飯	マカロニサラダ もやし炒め 果物 ご飯	オムレツ 金平ごぼう 果物 ご飯	じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 果物 ご飯	いんげんの中華和え 炒り卵 果物 ご飯
昼食	A	ひな散らし	とろろそば	松江カツライス	白身魚の野菜あんかけ	カレーの揚げ煮	豚丼	鯖の漬け焼き
	B							
		高野豆腐の含め煮 青梗菜の旨塩和え 赤出汁	きのこサラダ	果物 コンソメスープ	ビーフンの炒め物 しろなのナムル すまし汁	煮豆 胡麻ドレサラダ すまし汁	カリフラワーのさっと煮 酢の物 味噌汁	ブロッコリーソテー 春雨サラダ すまし汁
		* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。						
おやつ	ふつう	フルーツ杏仁	フルーチェ	ゼリー	クレープ	ゼリー	ゼリー	おかき
	きざみ	ゼリー			ゼリー			ゼリー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	鮭の西京漬け 金時豆	豆腐ハンバーグ 里芋煮	太刀魚の山椒焼き 大根の信田煮	ツナ玉焼き 厚揚げ煮	牛肉の有馬煮 ひじき煮	玉子巻き寿司 煮奴	メンチカツ がんもの煮物	
	スナップの中華和え すまし汁	ほうれん草の胡麻和え すまし汁	れんごんの甘酢和え 味噌汁	里芋のサラダ 味噌汁	小松菜の昆布和え すまし汁	春菊のおひたし すまし汁	菜の花の和え物 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ ひな祭り ■

ひな祭りのお祝いの際に食べられる、ひなあられは生命を表し、お吸い物に使用されるハマグリは、良縁の象徴とされています。

週間献立表

	3月10日 月曜日	3月11日 火曜日	3月12日 水曜日	3月13日 木曜日	3月14日 金曜日	3月15日 土曜日	3月16日 日曜日	
朝食	和食 ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 すまし汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食 パン 牛乳	レーズンパン 牛乳	パン 牛乳	牛乳パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
	スナップの和え物 洋風たまごとし 果物 ご飯	ほうれん草のさっぱり和え もやしのソテー 果物 ご飯	青梗菜の和え物 マカロニソテー 果物 ご飯	しろ菜の煮浸し 茄子の和え物 果物 ご飯	青菜の和え物 スクランブルエッグ 果物 ご飯	小松菜の和え物 茄子の炒め物 果物 ご飯	いんげんの和え物 厚焼き卵 果物 ご飯	
昼食	A 焼うどん 	旬:タケノコ  タケノコご飯 白身魚の照り焼き 	ブリの漬け焼き 	味噌野菜炒め 	ごちそう☆ニュー 鯛めし・鯛のお造り  ご飯・魚の煮付け 	豚焼肉風 	ハヤシライス  ハヤシの日	
	B 白菜サラダ	南瓜の煮物 カブの柚子香和え すまし汁	里芋煮 春菊の和え物 すまし汁	煮浸し れんこんサラダ すまし汁	若竹煮 菜の花のピーナツ和え 金時豆 すまし汁	豆腐の生姜あん ブロッコリーの和え物 味噌汁	さつま芋サラダ デザート	
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
	おやつ	ふつう たい焼き	きざみ せんべい	ゼリー	ゼリー	ババロア	カステラ	今川焼
	夕食	ご飯 豆腐の中華風炒め煮 切干大根炒め煮 オクラの和え物 すまし汁	ご飯 豚肉の和風炒め 厚揚げの煮物 うぐいす豆 味噌汁	ご飯 田舎散らし 大根の煮物 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ チャプチェ風 おひたし すまし汁	ご飯 ミートローフ じゃが芋の金平 和風サラダ コンソメスープ	ご飯 エビフライ パプリカのソテー チンゲン菜とツナの和え物 すまし汁	ご飯 赤魚香味ソース 高野豆腐の煮物 かぶのドレ和え すまし汁

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ ホワイトデー ■

バレンタインデーにチョコレートなどのプレゼントをもらった男性が、お返しのプレゼントを渡す日とされ、日本で生まれた習慣です。

週間献立表

		3月17日 月曜日	3月18日 火曜日	3月19日 水曜日	3月20日 木曜日	3月21日 金曜日	3月22日 土曜日	3月23日 日曜日		
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁		
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカルゴ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳		
		ドレッシング和え ピーマンの旨塩炒め 果物 ご飯	カリフラワーサラダ しる菜の中華風煮浸し 果物 ご飯	きのこの和え物 豆腐の甘辛炒め 果物 ご飯	大根の炒め物 青菜の和え物 果物 ご飯	小松菜の和え物 玉ねぎとカニの和風炒め 果物 ご飯	オムレツ オクラの和え物 果物 ご飯	ちくわの炒め物 スパゲティサラダ 果物 ご飯		
昼食	A	 <p>そばめし</p>	かきあげうどん	五目玉子焼き	塩梅カレー	鱈の煮付け	蓮根と牛肉の炒め物	魚の煮付け		
	B									
			タケノコの土佐煮 インゲンの和え物 すまし汁	春菊の和え物	カブのトマト煮 もやしのサラダ コンソメスープ	甘酢和え 果物	なすの梅和え 大根の炒め物 すまし汁	切干大根炒め もやしのナムル すまし汁	インゲンのソテー 白菜の和え物 すまし汁	
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。									
おやつ	ふつう	ビスケット	ゼリー	プリン	あんドーナツ	ゼリー	ババロア	バウムクーヘン		
	きざみ	ゼリー			ゼリー			ゼリー		
夕食	ご飯		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯		
	肉吸い	玉子巻き寿司(サラダ巻き)	赤魚のムニエル	めばるの和風葱ソース	厚揚げの中華炒め	魚のピリ辛煮	マーボー豆腐			
	れんごんの金平 わかめの酢の物	じゃが芋の山椒煮 小松菜の和え物 味噌汁	ビーフソテー オクラの和え物 味噌汁	煮奴 ほうれん草の和え物 味噌汁	ひじき炒め しる菜のドレッシング和え すまし汁	さつまいも甘煮 ほうれん草ごま和え 味噌汁	小松菜の甘辛炒め 冬瓜の甘酢和え 中華スープ			

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいますようよろしくお願い致します。



■ そばめし ■

兵庫県のB級グルメとして人気の「そばめし」は、神戸長田のお好み焼き店に通う客が「焼きそばと持参した冷ご飯を一緒に炒めてくれ」と頼んだことが始まりとされています。

週間献立表

		3月24日 月曜日	3月25日 火曜日	3月26日 水曜日	3月27日 木曜日	3月28日 金曜日	3月29日 土曜日	3月30日 日曜日	
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	
	洋食	パン 牛乳	レーズンドッグ 牛乳	パン 牛乳	ツイストパン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	
		洋風たまごとし ポテトサラダ 果物	スナップ炒め 金時豆 果物	厚焼き卵 オクラの和え物 果物	茄子の炒め物 白菜の中華和え 果物	ピーマンのソテー 里芋のサラダ 果物	春雨サラダ スナップソテー 果物	小松菜の和え物 冬瓜の煮物 果物	
昼食	A	白身魚のバター醤油焼き	柳川風	  ボルシチ風	 海鮮散らし	みぞれあんかけうどん	ビビンバ	豚肉の生姜炒め	
	B								
		竹輪の煮物 ピーマンの昆布和え すまし汁	南瓜の煮物 小松菜のドレ和え すまし汁		インゲンのソテー 根菜サラダ	酢の物 切干大根 茶碗蒸し デザート すまし汁	春菊の和え物	大根旨煮 カリフラワーの胡麻和え すまし汁	高野豆腐の煮物 オクラのツナ和え すまし汁
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。								
おやつ	ふつう きざみ	マフィン ゼリー	ゼリー	ゼリー	ゼリー	杏仁豆腐	どら焼き ゼリー	ゼリー	
夕食		ご飯 鶏肉の和風炒め きのこのピリ辛炒め 大根のごま和え 味噌汁	ご飯 カレーライス 添)コロッケ マカロニサラダ デザート	ご飯 鶏つくね焼き さつまいもきんぴら 青梗菜中華和え 味噌汁	ご飯 ホキの塩焼き がんもの煮物 インゲンわさび和え 味噌汁	ご飯 カニ玉風 チンゲン菜ソテー かぼちゃサラダ 中華スープ	ご飯 比と豆腐の和風とろみ煮 なすの甘辛炒め マカロニサラダ すまし汁	ご飯 鮭のピリ辛焼き ひじき炒め わかめの酢の物 味噌汁	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ ボルシチ ■

ボルシチは、ロシアやポーランドなどの東欧諸国で広く食べられているスープ料理です。
酸味があり、鮮やかな深紅色をした煮込みスープです。

週間献立表

		3月31日 月曜日	4月1日 火曜日	4月2日 水曜日	4月3日 木曜日	4月4日 金曜日	4月5日 土曜日	4月6日 日曜日
朝食	和食	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁	ご飯 味噌汁
	洋食	パン 牛乳	クリームエスカロ 牛乳	パン 牛乳	カスタードロール 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳	パン 牛乳
和食	ほうれん草ソテー 茄子の和え物 果物	豆腐のケチャップ炒め オクラの和え物 果物 ご飯	オムレツ しろ菜のおかか和え 果物 ご飯	ピーマンのソテー 金時豆 果物 ご飯	野菜ソテー カリフラワーサラダ 果物 ご飯	豆腐の甘辛炒め いんげんの和え物 果物 ご飯	ウィンナーソテー 白菜の酢の物 果物 ご飯	
昼食	A	山菜の日  山菜ごはん	鯖のつけ焼き 	太刀魚の山椒煮 	きのこのあんかけうどん 	たまご丼 	白身魚のムニエル(トマトソース) 	オムライスの日 
	B	牛肉の生姜煮 						オムライス
		蓮根ソテー 胡瓜の和え物 すまし汁	牛蒡炒め ピーマンの昆布和え 味噌汁	キャベツの煮浸し もやしのナムル 味噌汁	オクラの和え物	大根の生姜煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁	きのこのコンソメ煮 しろなのドレ和え 味噌汁	ピーマン炒め コーンスープ 果物
	* 麺類・カレー・シチュー・ハヤシライス等を選択された方には汁物はつきませんのでご了承ください。* 写真はイメージです。							
おやつ	ふつう	パンケーキ	クッキー	羊羹	ゼリー	牛乳ケーキ	ゼリー	どら焼き
	きざみ	ゼリー	ゼリー			ゼリー		ゼリー
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	白身フライ かぶの中華煮 春菊のごま和え すまし汁	ポークシチュー 青菜のサラダ デザート	散らし寿司(そぼろ) 炊き合わせ 青梗菜のピーナツ和え すまし汁	ジャージャン豆腐 きんぴら蓮根 春菊のわさび和え 中華スープ	ロールキャベツ もやしのソテー さつま芋サラダ すまし汁	玉子巻き寿司 冬瓜煮 青梗菜のおひたし すまし汁	肉団子のクリーム煮 じゃが芋ソテー ブロッコリーの和え物 コンソメスープ	

仕入れの都合上、献立が変更する場合がございます。ご了承くださいませようよろしくお願い致します。



■ 山菜の日 ■

3月31日は、「山菜の日」とされています。

多くの人に、美味しい山菜の食べ方・保存方法・加工食品などに知ってもらうことを目的としています。