

献立予定表

(2025年 3月分)

ゆるりの家・三里木

日	月	火	水	木	金	土
<p>* 仕入などの状況により、献立は変更になることがあります。</p>						<p>1 おにぎり きつねうどん 卵豆腐 きゅうりの酢物 果物</p>
<p>2 ご飯 味噌汁 魚のバター焼き 根菜の煮物 伴三条 果物</p>	<p>3 ちらし寿司 かき卵汁 鶏のみぞれ煮 青菜の和え物 果物</p>	<p>4 ご飯 味噌汁 肉豆腐 マカロニサラダ ほうれん草のごま和え 果物</p>	<p>5 ご飯 野菜スープ 魚のピカタ 根菜の煮物 もやしのごま酢和え 果物</p>	<p>6 ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 二色なます 果物</p>	<p>7 ご飯 コーンスープ 魚の味噌煮 しめじの和え物 切干大根の酢物 果物</p>	<p>8 ご飯 クリームシチュー 厚揚げとしめじの旨煮 白菜のポン酢和え 果物</p>
<p>9 ご飯 味噌汁 コロッケ ひじきの煮物 もずく酢 果物</p>	<p>10 ゆかりご飯 だんご汁 焼き魚 わかめの酢物 果物</p>	<p>11 ご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け 青菜としめじの和え物 卵豆腐 果物</p>	<p>12 ご飯 味噌汁 オムレツ 里芋の煮物 もやしとニラのごま酢 果物</p>	<p>13 ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風 野菜サラダ 煮なます 果物</p>	<p>14 ご飯 味噌汁 魚の野菜あんかけ ごぼうのきんぴら キュウリの酢物 果物</p>	<p>15 中華スープ チャーハン 餃子 野菜と春雨の中華和え 果物</p>
<p>16 ご飯 味噌汁 焼き魚 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ 果物</p>	<p>17 ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 二色なます 果物</p>	<p>18 ご飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 シーチキンサラダ 切干大根の煮物 果物</p>	<p>19 ご飯 味噌汁 魚の照り焼き ポテトサラダ もやしのごま酢 果物</p>	<p>20 ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 豆腐の甘酢あん ほうれん草の和え物 果物</p>	<p>21 ご飯 味噌汁 鶏肉のピカタ ごぼうのきんぴら 野菜の酢味噌かけ 果物</p>	<p>22 ご飯 お吸い物 魚のフライごま味噌風味 野菜の卵とじ わかめの酢物 果物</p>
<p>23 ご飯 味噌汁 揚げ鶏のおろしポン酢 野菜の旨煮 ほうれん草のごま和え 果物</p>	<p>24 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 凍り豆腐の煮物 中華風酢物 果物</p>	<p>25 ご飯 味噌汁 マカロニグラタン 切干大根の煮物 ほうれん草のお浸し 果物</p>	<p>26 ご飯 味噌汁 魚のフライタルタルソース 白菜のお浸し しめじのおろし酢和え 果物</p>	<p>27 ご飯 味噌汁 肉じゃが 豆腐の味噌ソースかけ もやしのポン酢和え 果物</p>	<p>28 ご飯 コンソメスープ 鮭のバター醤油焼き 粉ふき芋 白和え 果物</p>	<p>29 すまし汁 カレーライス 野菜サラダ 野菜のたらこ和え 果物</p>
<p>30 ご飯 かき卵汁 魚の照り焼き 中華炒め 野菜の酢物 果物</p>	<p>31 すまし汁 親子丼 ナムル 果物</p>					