

		月	火	水	木	金	土	日	
						1日		2日	
朝								ロールパン フルーツオレ じゃが芋のソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 玉子炒め いんげんの辛子和え 味噌汁
昼								ごはん カレイの煮つけ 揚げ豆腐玉子あんかけ 大根の青じそドレ和え 味噌汁	ロールパン ナポリタンスパゲティ ほうれん草のサラダ コンソメスープ ミルクプリン
夕								麦入りごはん 鶏肉の酢豚風 もやしナムル わかめスープ 青りんごゼリー	ごはん トンカツ カリフラワーのソテー 味噌汁
		3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
朝		菓子パン (ミロカリアパン) コーヒー牛乳 小松菜のソテー もやしのマヨポン和え コンソメスープ	ごはん キャベツのソテー 大豆の煮物 清汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 チキンナゲット 大根の青じそドレ和え コンソメスープ	ごはん 漬物 海苔入り玉子焼き 小松菜の辛子和え 清汁	ロールパン フルーツオレ ス克蘭ブルエッグ 大根のサラダ コンソメスープ	ごはん 肉団子のチヂミソースかけ カリフラワーのおかか和え 味噌汁	菓子パン (ジャコパン) コーヒー牛乳 ミニオムレツ カリフラワーのピーナッツ和え コンソメスープ	
昼		<くひな祭り> 散らし寿司 天ぷら盛り合わせ 菜の花の柚子和え 赤だし	和風ロコモコ丼 人参と大豆のマリネ コンソメスープ フルーツ (パイナップル)	麦入りごはん 白身魚のおおろし揚げ 南瓜とひじきの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の炒め物 カリフラワーの胡麻ドレ和え 味噌汁	おにぎり 担々麺 青梗菜の炒め物 杏仁豆腐	ごはん かに玉風あんかけ 春巻き 中華スープ ヨーグルト	ごはん 肉団子と白菜の中華煮 ひじきの炒め物 オクラのマヨ和え 味噌汁	
夕		ごはん 鶏肉のガーリックソテー 金平ごぼう 茄子の揚げびたし 清汁	おにぎり 焼きうどん オクラのさっぱり和え 清汁 ぶどうのゼリー	麦入りごはん 肉団子と大根の照り煮 春雨の炒め物 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋の炒め物 いんげんのマヨ和え かきたま汁	ごはん おでん おでん 花野菜サラダ 海藻サラダ	麦入りごはん チキンのタルタル焼き 南瓜のハニーステー いんげんサラダ コンソメスープ	ごはん 和風麻婆豆腐 ひじきの炒め物 オクラのマヨ和え 味噌汁	
		10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
朝		ごはん 茄子のオムレツ 小松菜のわさび和え 味噌汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 じゃが芋のソテー いんげん和え コンソメスープ	ごはん 炒り玉子 大根の青じそドレ和え 清汁	ロールパン コーヒー牛乳 もやしのソテー 小松菜のおおろし和え コンソメスープ	ごはん 玉子焼き マカロニサラダ 味噌汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 目玉焼き もやしのマヨ和え コンソメスープ	ごはん 肉団子の煮物 いんげんのサラダ 味噌汁	
昼		ごはん 手作りコロッケ がんもの煮物 清汁	ごはん 白身魚の葉味おろし揚げ 厚揚げの生妻焼き 青梗菜のマヨポン和え 味噌汁	おにぎり けんちんそば うぐいす豆 カリフラワーのサラダ	麦入りごはん 豆腐ステーキ きのこあんかけ こんにゃくのおかか煮 ポテトサラダ カレー風味 にゅうめん	十八穀ご飯 白身魚のソテー 春野菜ソースかけ 新キャベツと玉子の炒め物 花野菜サラダ 菜の花とシェルマカロニのソース	ごはん 鶏肉のトマト煮 蓮根のガーリックソテー 切干大根サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉と春雨の甘辛炒め 蒸しシューマイ もやしのボン酢和え わかめスープ	
夕		麦入りごはん チキンソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ フルーツ (マンゴー缶)	木の葉丼 ひじきの炒め物 蓮根のドレ和え 清汁	麦入りごはん カレイの味噌煮 いんげんの甘辛炒め 春雨の酢の物 清汁	ごはん 鶏肉のチリソース 青梗菜の炒め物 大根のナムル 中華スープ	ごはん 豆腐チャンプルー 竹輪のピリ辛中華煮 オクラのボン酢和え 味噌汁	麦入りごはん 白身魚の唐揚げ 油淋ソース 青梗菜の炒め物 中華スープ コーヒーゼリー	ロールパン クリームシュー ミニオムレツ スパゲティソテー 海藻サラダ	
		17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
朝		菓子パン (ミニ山シュガー) コーヒー牛乳 茄子のケチャップ煮 コンソメスープ フルーツ (マンゴー缶)	ごはん 目玉焼き もやしのわさび醤油和え 清汁	ロールパン フルーツオレ ミニオムレツ 青梗菜のツナマヨ和え コンソメスープ	ごはん ミニハンバーグ 小松菜のお浸し 清汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 ス克蘭ブルエッグ 牛蒡サラダ コンソメスープ	ごはん ねぎ入り玉子焼き カリフラワーの和え物 清汁	菓子パン (ジャコパン) コーヒー牛乳 小松菜のソテー コンソメスープ フルーツ (マンゴー缶)	
昼		ごはん 白身魚の中華煮 揚げ出し豆腐 蓮根サラダ 味噌汁	ごはん 豚じゃが 青梗菜のソテー ひじきの白和え 味噌汁	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のペペロンソテー ミネストローネ	<春分の日> 桜ごはん 鶏の味噌漬け焼き 塩麴外れ 冬瓜のあんかけ 清汁 ミルクプリン	カレーピラフ メンチカツ 大根ナムル コンソメスープ	ごはん 白身魚のフライ ひじきの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ	ごはん カレイの揚げびたし いんげんの炒め物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	
夕		鶏肉の野菜炒め丼 揚げ茄子 玉子スープ 抹茶ゼリー	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き ビーフソテー カリフラワーのおかか和え 味噌汁	三色丼 白菜と平天の煮浸し 大根の青じそドレ和え 清汁	おにぎり 生妻ねぎ塩豚うどん 竹輪の磯辺揚げ いんげんのピーナッツ和え	麦入りごはん 回鍋肉 竹輪のピリ辛中華煮 青梗菜のナムル 中華スープ	麦入りごはん 鶏肉の照り焼き 茄子の揚げびたし 人参の塩昆布和え 味噌汁	ごはん チャプチェ 揚げぎょうざ カリフラワーのマヨ和え わかめスープ	
		24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
朝		ごはん 玉子炒め 白菜の生姜醤油和え 清汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 いんげんのソテー コンソメスープ フルーツ (マンゴー缶)	ごはん 炒り玉子 大根の胡麻和え 味噌汁	ロールパン フルーツオレ ミニオムレツ ビーンズサラダ コンソメスープ	ごはん キャベツのソテー オクラのわさび醤油和え 味噌汁	食パン (いちごジャム) 牛乳 人参のツナソテー コンソメスープ ヨーグルト	ごはん 目玉焼き 大豆の煮物 清汁	
昼		<くご当地メニュー 福島県> ごはん がめ煮 天ぷら三種盛り 清汁 フルーツ (パイナップル)	麦入りごはん 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきの煮物 いんげんのサラダ 味噌汁	オムライス 小松菜のソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ	ごはん 白身魚のムニエル スパゲティソテー ポテトサラダ コンソメスープ	コロケカレー パンプキンサラダ フルーツ (パイナップル)	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 竹輪のソテー けんちん汁 水ようかん	麦入りごはん 鶏肉と野菜のチゲ煮 こんにゃくのおかか煮 菜の花のおおろし和え	
夕		ミンチカツ玉丼 オクラのボン酢和え 味噌汁	ごはん 八宝菜 蒸しシューマイ 中華スープ 豆乳寒天	ごはん 揚げ出し豆腐のあんかけ じゃが芋の金平 いんげんのピーナッツ和え 味噌汁	麦入りごはん 味噌チキンカツ 焼きビーフン 大根のサラダ 清汁	ごはん 豚肉の甜麺醬炒め 大根のうす巻煮 青梗菜の辛子和え 春雨スープ	そぼろ丼 高野の含め煮 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 蓮根の甘辛炒め もやしのマヨ和え 味噌汁	
		31日							
朝		食パン (りんごジャム) 牛乳 肉団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ							
昼		<選択メニュー> A:山菜きのこスパゲティ B:ペパネのミートソース ロールパン じゃが芋のカレー揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ							
夕		麦入りごはん 手作り豆腐ハンバーグ 金時煮豆 いんげんのツナ和え 清汁							

2025年3月献立表

福島育成園

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	ど 土	にち 日
					1	2
3<ひな祭り> ちぢらし ずし 散らし寿司 てん じゆも 天ぷら3種盛り な はな ゆず あ 菜の花の柚子和え あか 赤だし 583kcal	4 わふう ロコモコ どん 和風ロコモコ丼 にんじん だいず 人参と大豆のマリネ コンソメスープ フルーツ (パイン缶) 683kcal	5 むぎい 麦入りごはん しろみぎかな 白身魚のかおり揚げ かぼちゃ 南瓜とひじきの和え物 みそしる 味噌汁 677kcal	6 ごはん とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き きりぼし だいこん い に 切干大根の炒り煮 かりふわーの ごとま あ カリフラワーの胡麻トし和え みそしる 味噌汁 620kcal	7 おにぎり タンタンメン ちんげんさい いた もの 青梗菜の炒め物 あんにんとうふ 杏仁豆腐 601kcal	8	9
10 ごはん てづく 手作りコロッケ がんもの 煮物 すましじる 清汁 745kcal	11 ごはん しろみぎかな やくみ 白身魚の薬味おろしがけ あつあ しょうが や 厚揚げの生姜焼き ちんげんさい あ 青梗菜のマヨボンと和え みそしる 味噌汁 610kcal	12 おにぎり けんちんそば うぐいす 豆 カリフラワーのサラダ 613kcal	13 むぎい 麦入りごはん とうふ 豆腐ステーキ きのこあん こんにやくのおかか 煮 じゃがいも ポテトサラダ ガー風味 にゆうめん にゅうめん 631kcal	14 じゅうはっごく 十八穀ごはん しろみぎかな はるやさい 白身魚のソテー 春野菜ソースがけ しん たまご 新キャバツと玉子の炒め物 はなやさい 花野菜サラダ な はな 菜の花のスープ 634kcal	15	16
17 ごはん しろみぎかな ちゅうかむ 白身魚の中華蒸し あ だ とうふ 揚げ出し豆腐 れんこん 蓮根サラダ みそしる 味噌汁 705kcal	18 ごはん ぶた 豚じゃが ちんげんさい 青梗菜のソテー ひじきの しらあ 白和え みそしる 味噌汁 609kcal	19 ごはん とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ こまつな 小松菜のペペロンソテー ミネストローネ 665kcal	20 きくら 桜ごはん とり みそづ や しおこうじ 鶏の味噌漬け焼き 塩麹外外 とうがん 冬瓜のあんかけ すましじる 清汁 ミルクプリン 678kcal	21 カレーピラフ メンチカツ だいこん 大根のナムル コンソメスープ 638kcal	22	23
24<とうち ふうかけん 当地メニュー 福岡県> ごはん がめ 煮 てん じゆも 天ぷら3種盛り すましじる 清汁 フルーツ(パイン缶) 702kcal	25 むぎい 麦入りごはん とりにく て や 鶏肉の照りマヨ焼き ひじきの にももの 煮物 いんげん いんげんのサラダ みそしる 味噌汁 649kcal	26 オムライス こまつな 小松菜のソテー カリフラワーのマリネ コンソメスープ 612kcal	27 ごはん しろみぎかな 白身魚のムニエル スパゲティソテー ポテトサラダ コンソメスープ 641kcal	28 いろうかい 慰労会	29	30
31<せんたく ニュー> A:山菜きのこスパゲティ B:パンネのミートソース ロールパン じゃが芋のカレー揚げ ビーンズサラダ コンソメスープ A: 603kcal B: 601kcal						