

令和7年 3月分 献立予定表

月	火	木	金	土
				1日 (535kcal 塩分3.0g) 菜の花蒸し 煮物 漬物・味噌汁 果物
	3日 (594kcal 塩分3.1g) おもてなし食 五目ちらし・天ぷら 小鉢二品 お吸い物・デザート 	4日 (591kcal 塩分3.3g) 揚げ魚のみぞれ和え 煮物 漬物・味噌汁 果物	6日 (543kcal 塩分2.1g) ピーマンの肉詰め 和え物 漬物・味噌汁 果物	7日 (533kcal 塩分2.8g) カレーライス サラダ 漬物 ヨーグルト
10日 (589kcal 塩分3.5g) 豆腐の野菜あんかけ 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	11日 (522kcal 塩分2.0g) 鶏のパプリカ焼き 煮物 漬物・味噌汁 果物	13日 (546kcal 塩分2.4g) 魚のフライ 煮物 漬物・味噌汁 果物	14日 (513kcal 塩分2.1g) 魚の味噌煮 酢の物 漬物・味噌汁 果物	15日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物
17日 (515kcal 塩分2.5g) 魚のレモン醤油焼 入り豆腐 漬物・味噌汁 果物	18日 (514kcal 塩分3.6g) 麻婆豆腐 サラダ 漬物・味噌汁 果物	20日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	21日 (538kcal 塩分2.2g) 鶏の唐揚げ 和え物 漬物・味噌汁 果物	22日 (539kcal 塩分2.8g) 中華風旨煮 和え物 漬物・味噌汁 ヨーグルト
24日 (537kcal 塩分2.5g) 魚のチリソース炒め ナムル 漬物・味噌汁 果物	25日 (536kcal 塩分3.0g) 握り寿司 煮物 漬物・お吸い物 果物	27日 (576kcal 塩分3.4g) 豚肉のホイル蒸し 酢の物 漬物・味噌汁 ヨーグルト	28日 (523kcal 塩分3.0g) 魚とじゃが芋の煮物 和え物 漬物・味噌汁 果物	29日 (535kcal 塩分1.4g) がんもどき サラダ 漬物・味噌汁 果物
31日 (495kcal 塩分3.2g) 和風ミートローフ サラダ 漬物・味噌汁 果物				

仕入れの都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

旧暦の「弥生」は元々「草木弥生月」を略した言葉で「ますます」とか「いよいよ」を意味する「弥いゃ」と「生い茂る」

意味を持つ「生」が合体したもの。多くの植物が成長する頃なので、このように名づけられました。