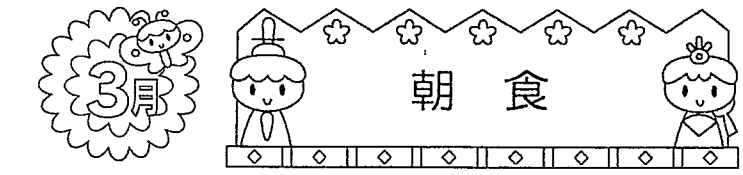




献立表 朝食							2019年3月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日			
			<全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平		1日	2日			
					明太スクランブル ごぼう時雨煮 納豆 味噌汁	高野豆腐煮 ウインナー野菜炒め 金時豆 味噌汁			
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日			
玉子焼き かんぴょう煮 桜しぐれ 味噌汁 10日	ポイルソーセージ 大根ごま油炒め えのき昆布 味噌汁 11日	豆腐の和風きのこソテー ベーコンソテー 赤じゃこ 味噌汁 12日	玉子焼き キャベツと春雨の塩炒め 黒豆 味噌汁 13日	和風麻婆 ソーセージ野菜炒め 昆布佃煮 味噌汁 14日	たららの塩麹焼き 大豆の五目煮 しその実昆布 味噌汁 15日	豆腐の胡麻味噌がけ ふき金平 三色豆 味噌汁 16日			
オムレツ ひじき大豆煮 小女子 味噌汁 17日	高野豆腐の含め煮 なすの味噌炒め 白じゃこ 味噌汁 18日	肉じゃが 春雨としなちく炒め うぐいす豆 味噌汁 19日	キャロットオムレツ 青梗菜とひき肉の炒め物 筍土佐煮 味噌汁 20日	肉団子甘酢あん ふき炒め 昆布佃煮 味噌汁 21日	生揚げの生姜煮 茄子の揚げだし おかかふりかけ 味噌汁 22日	ネギしらす玉子焼き 里芋の煮物 ザーサイ 味噌汁 23日			
はんぺんのおろしソースがけ 薩摩芋金平 とら豆 味噌汁 24日	ししゃも 五目煮豆 桜しぐれ 味噌汁 25日	炒り玉子 茄子田楽 磯わかめ 味噌汁 26日	肉団子の和風煮 ふき炒め たいみそ 味噌汁 27日	生揚げの胡麻味噌煮 青梗菜とひき肉の炒め物 赤じゃこ 味噌汁 28日	さばの西京焼き 菜の花の玉子とし 金平れんこん 味噌汁 29日	ポイルソーセージ インゲンとハムのソテー 白和え 味噌汁 30日			
ほき粕漬け じゃが芋炒め 子和え 味噌汁 31日	南瓜入玉子焼き 野菜の炒め物 納豆 味噌汁	かれいの塩麹焼き ピーマン金平 しその実昆布 味噌汁	高野豆腐の治部煮風 ちくわ炒め とら豆 味噌汁	オムレツ ウインナーときのこソテー カニ風味サラダ 味噌汁	五目巾着味噌煮 もやしとベーコンソテー 桜しぐれ 味噌汁	かれいの照り焼き 白菜と麩の煮物 金平れんこん 味噌汁			
肉じゃが キャベツしらす炒め しその実昆布 味噌汁			仕入れの関係で おかすの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。						

献立表 昼食							2019年3月		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	1日	2日	
 			<p><全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平</p>				ジンギスカン ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 味噌汁	赤魚の煮付け 大豆と切干の味噌炒め カニカマの和え物 味噌汁	
3日★ひな祭り★	4日	5日	6日	7日	8日★麺の日★	9日			
散らし寿司 天ぷら 茶碗蒸し 味噌汁 10日	ほきの南部焼き 菜の花の玉子とじ インゲン和え 味噌汁 11日	シーフードカレー ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ 味噌汁 12日	銀鮭の塩焼き 切干大根 南瓜サラダ 味噌汁 13日★麺の日★	若鶏から揚げ～甘酢だれ～ 青梗菜と桜海老の中華煮 菜の花アーモンド和え 味噌汁 14日	塩ラーメン 揚げ肉しゅうまい 15日	豚すき焼き 野菜ソテー ポテトサラダ 味噌汁 16日			
さばみりん漬け キャベツとわかめのおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 味噌汁 17日	鶏肉生姜焼き 大根ごま油炒め ナムル 味噌汁 18日	かわいいの竜田焼き 卵の花 ほうれん草のお浸し 味噌汁 19日	肉うどん 南瓜のごま和え 20日	赤魚の味噌煮 豚肉と野菜塩麹炒め 枝豆サラダ 味噌汁 21日★麺の日★	鶏肉のステーキ キャベツしらす炒め カニカマの和え物 中華スープ 22日	たらの油淋鶏風 ジャーマンポテト 大根サラダ 味噌汁 23日★丼の日★			
鶏肉の煮物 なすの香風炒め 白菜の和え物 味噌汁 24日	かわいいの西京焼き 青菜入り春雨炒め かに風味サラダ すまし汁 25日	豚肉カルビ炒め 芋としめじのカレー炒め いんげん和え 味噌汁 26日★丼の日★	ますの煮付け キャベツとわかめおかか炒め 薩摩芋とレーズンのマヨ和え 味噌汁 27日	山菜おろしそば 白菜の胡麻和え 28日	鶏肉のピリ辛味噌焼き じゃが芋と昆布煮 マカロニサラダ 味噌汁 29日	鮭ザンギ丼 野菜の和え物 豚汁 30日			
肉豆腐 茄子田楽 玉子サラダ 味噌汁 31日★麺の日★	ゆかりご飯 さばの唐揚げ風 切干大根 ほうれん草のお浸し 味噌汁	焼き鶏丼 モズクオクラの酢の物 味噌汁	赤魚の西京焼き ピーマン炒め マカロニサラダ 味噌汁	豚かば焼風 キャベツと春雨の塩炒め インゲン和え 味噌汁	たらのムニエル 大根のポトフ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉ネギ塩炒め かにしゅうまい 菜の花酢味噌和え 味噌汁			
天ぷらうどん 南瓜ごま和え			仕入れの関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。						

2019年3月

献立表 夕食

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			<全日> GH ハーモニー金剛沢 ハーモニー山田北前 <日曜・月曜・祝日のみ> GH ハーモニー西の平		1日 ますのムニエル キャベツ炒め 大根の和風サラダ 味噌汁	2日 タンドリーポーク 青梗菜と人参の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
鮭の生姜焼き 白菜と人参の煮浸し 南瓜サラダ うどん汁 10日	鶏肉のマヨ焼き キャベツハム炒め 赤板の和え物 味噌汁 11日	赤魚の西京焼き 薩摩芋炒め カニ風味サラダ 味噌汁 12日	和風おろしハンバーグ 芋としめじのカレー炒め きゅうりの三杯酢 味噌汁 13日	さばの味噌煮 ビーファン炒め 白菜の和え物 味噌汁 14日	鶏照り焼き なすの揚げ出し煮 小松菜のツナ和え 味噌汁 15日	かれいのカレー風味焼き 里芋の煮物 ブロッコリーエビサラダ すまし汁 16日
豚肉の西京焼き 大根と塩昆布煮 玉葱サラダ 味噌汁 17日	わかめご飯 アジフライ じゃが芋炒め 竹輪サラダ 味噌汁 18日	豚肉のおろしソース 菜の花スパゲティ カリフラワーじゃこサラダ 味噌汁 19日	ますの西京焼き 水菜豆腐卵とし 白菜和え物 味噌汁 20日	豚肉の照焼き 野菜の炒め物 菜の花の酢の物 味噌汁 21日	あじのアーモンド焼き 白菜甘酢炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 22日	鶏つくねだし煮 ひじき入り雷豆腐 胡瓜マカロニサラダ 味噌汁 23日
さばの粕漬け 青梗菜と人参の炒め煮 玉葱サラダ 味噌汁 24日	チキンカレー フルーツ缶 コンソメスープ 25日	赤魚の竜田香味ソース 小松菜煮浸し 大根サラダ 味噌汁 26日	メンチカツ ミートパンネ カニカマサラダ 石狩汁 27日	豚肉塩麹焼き なすの揚げだし煮 カリフラワーサラダ 味噌汁 28日	麻婆豆腐 水餃子 ほうれん草お浸し 中華スープ 29日	豚肉の照焼き キャベツ炒め カニカマの和え物 味噌汁 30日
かれいの甘酢野菜あんかけ 鶏とごぼうの味噌炒め 菜の花のあさり和え 味噌汁 31日	ポークチャップ キャベツと桜海老のパスタ フルーツ缶 コンソメスープ	ますの味噌煮 春雨しなちく炒め 白菜とコーンの和え物 味噌汁	鶏肉生姜焼き じゃが芋醤油麹炒め 菜の花の和え物 味噌汁	菜飯ご飯 さばの塩焼き 薩摩芋炒め 白菜のお浸し 味噌汁	豚肉醤油麹焼き 小松菜のごま炒め 枝豆サラダ 味噌汁	ますの粕漬け なす煮びたし ブロッコリーサラダ 味噌汁
鶏肉の味噌煮 ちくわ炒め 大根サラダ 味噌汁	仕入れの関係で おかずの内容が変更になる場合が ありますのでご了承ください。					