週間予定献立表 (3月)

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根と糸コンの金平 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮つけ とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 大根と油麩の煮物 香の物 果物	ご飯 中華風スープ 鱈の香草パン粉焼き 三色酢の物 香の物 果物	ご飯 キノコスープ 豚肉と芋のトマト煮 マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 香の物 果物	ハヤシライス 野菜スープ コールスロー 果物	焼うどん 蕪のクリームスープ 野菜サラダ 果物	ご飯 わかめスープ ポトフ ハムエッグ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の味醂焼き ビーフン炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 めかぶの酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の甘酢あんかけ 治部煮風 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の梅煮 ブロッコリー餡かけ風 香の物	ご飯 味噌汁 魚のしぐれ煮 大根の煮物 香の物

週間予定献立表 (3月)

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	ご飯 味噌汁 金平ごぼう とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	味噌汁 白菜のツナ煮 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバターソテー 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 炒り煮 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 酢豚 三色ナムル 香の物 果物	ゆかりご飯 野菜の吉野汁 焼き魚(甘塩鮭) 高野豆腐含め煮 香の物 果物	ビーフカレー 野菜スープ コールスロー 果物	ご飯 味噌汁 カジキのソテー 五菜金平 香の物 果物	焼きそば わかめスープ 茄子の肉そぼろかけ 果物	ご飯 クラムチャウダー 鱈のトマトソース煮 キャベツのワサビマヨ和え 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 豚肉の玉子とじ 白菜のおかか和え 香の物	ご飯 味噌汁 鮎の塩麩焼き 煮浸し 香の物	ご飯 わかめスープ ブルコギ チョレギサラダ 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 油麩入り肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイスター煮 青菜とわかめの酢味噌 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 鶏大根 酢の物 香の物