

週間予定献立表 (3月)

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	ご飯 味噌汁 切昆布の煮しめ 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	味噌汁 豆もやしの煮物 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	味噌汁 金平ごぼう とろろ芋 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 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー おろし和え 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 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 野菜スープ ピーフチャップ ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 うすくず汁 鯖の味醂焼き 肉じゃが 香の物 果物	ひじきご飯 味噌汁 治部煮 酢の物 香の物 果物	ご飯 豚汁 焼き魚(鮓) 独活の金平 香の物 果物	ご飯 中華風コーンスープ チンジャオロースウ ナムル 香の物 果物	麻婆焼きそば なめこの中華風スープ セロリと林檎のサラダ 果物	ご飯 キノコのスープ チキンのトマト煮 野菜サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の玉子どじ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 青菜としめじの煮浸し 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 赤魚の南部焼 変わり金平 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の煮込み お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) ゼンマイ煮つけ 香の物

週間予定献立表 (3~4月)

	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝	ご飯 味噌汁 五目豆 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 けんちん煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 おろし和え ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 とろろ芋 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツ炒め煮 温泉卵 ふりかけ又は梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根の金平 納豆 ふりかけ又は梅干し 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白身魚茸クリームソテー ふろふき大根 香の物 果物	三色丼 きのこ汁 落と油揚げの煮つけ 煮豆 果物	ご飯 塩豚汁 かじきの梅肉ソース ジャーマンポテト 香の物 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉のパン粉焼き 青菜と揚げの煮びたし 香の物 果物	ご飯 酒粕汁 鱈の味醂焼き 独活の金平 香の物 果物	焼うどん わかめスープ 野菜サラダ 果物	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズ焼き 野菜サラダ 香の物 果物
夕	ご飯 味噌汁 牛肉と大根の甘辛炒め 酢のもの 香の物	ご飯 味噌汁 鱈の黄金焼き 大根のツナ煮 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の煮物 白菜のおかか和え 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 キャベツと木耳の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 白菜と豚肉の旨煮 もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 大根と牛肉の煮物 二色浸し 香の物