

### 3月週間予定献立表

	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 納豆 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 ひじきとゼンマイの煮物 温泉卵 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 厚揚げと蕪のそぼろ煮 おろしのツナ和え 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 織切り野菜のソテー とろろ 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 豆モヤシの煮物 温泉卵 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 なめたけおろし 牛乳 (150cc) 梅干し又はふりかけ
昼	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 彩り野菜の胡麻和え 果物 (オレンジ)	ご飯 きのこ汁 親子煮 切り昆布の煮物 果物 (オレンジ、キウイ) 盛り合わせ	ご飯 わかめスープ 魚唐揚げ黒酢あん もやしときゅうりの胡麻酢和え 杏仁豆腐	三色御飯 のっぺい汁 高野豆腐の含め煮 果物 (オレンジ) 煮豆	ご飯 コンソメスープ たらのムニエル 和風チリコンカーン 果物 (オレンジ、バナナ) 盛り合わせ	天ぷらうどん おろしのオクラ和え はんぺんの煮物 フルーチェ	ご飯 中華スープ 白菜とひき肉のうま煮 ナムル ゼリー
夕	ご飯 すまし汁 鶏とキャベツのオイスター炒め めかぶオクラ 煮豆	ご飯 白菜の中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 漬け物	ご飯 かき卵汁 肉じゃが ひじき炒り煮 漬け物	ご飯 味噌汁 さわら西京焼き 車麩の卵とじ 漬け物	ご飯 わかめスープ 厚揚げ回鍋肉 ナムル 漬け物	ご飯 コンソメスープ ポークジンジャー マカロニサラダ 梅ひじき	ご飯 味噌汁 焼き魚 (鰯) カボチャの田楽 漬け物

## 3月、4月週間予定献立表

	30日（月）	31日（火）	4月1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）	5日（日）
<b>朝</b>	ご飯 味噌汁 油麩の煮物 とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 豚ごぼうひじき煮 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 おろしのオクラ和え 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 くずし豆腐の塩あんかけ とろろ 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 大豆と根菜の煮物 納豆 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ	ご飯 味噌汁 けんちん煮 温泉卵 牛乳（150cc） 梅干し又はふりかけ
<b>昼</b>	ご飯 かきたま汁 チキンソテー新玉ソース うどの白和え 果物（オレンジ）	ご飯 味噌汁 豚肉の卵とじ 筍と高野豆腐の含め煮 ピーチゼリー	ご飯 豚汁 さわらの山椒焼き 彩り野菜の胡麻和え 果物（オレンジ）	チキンカレー コンソメスープ 春野菜のフレンチサラダ フルーツヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ポテトサラダ 果物（オレンジ、キウイ） 盛り合わせ	焼きうどん きのこのすまし汁 あさりの卵とじ フルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢 春菊のお浸し ぶどうゼリー
<b>夕</b>	ご飯 味噌汁 豚肉のかき油炒め わかめとカニカマの中華 和え 漬け物	ご飯 味噌汁 ぶりの生姜煮 たらじゃが炒め煮 漬け物	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ モロヘイヤのお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 野菜炒め カボチャの甘煮 漬け物	ご飯 味噌汁 焼き魚（ほっけ） 五目金平 漬け物	ご飯 味噌汁 豚肉と蓮根のしぐれ煮 雪菜とシメジ浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 あじのねぎみそ焼き 豆腐の山路あん 漬け物