

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 メヌケの土佐煮 落と油揚げの煮物 うぐいす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 茄子の山椒煮 たたきごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 南瓜ベイクドエッグ ラタトゥイユ ブロッコリー玉葱ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 からし菜お浸し ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 筑前煮 生姜と大豆そぼろ煮 長芋めかぶ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 彩スクランブルエッグ 白菜コールスロー セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と春雨煮 中華サラダ なめたけおろし 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 鰯の味噌焼き 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 鰯の甘酢あんかけ 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 高野豆腐小海老あん チョレギサラダ だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 鰯の甘露煮 わらびのおひたし もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ポテトサラダ いんげん人参ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚ソーセージ炒めもの おみ漬け白和え ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と切り昆布旨煮 竹輪ビーマン金平 刻み野菜菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 クラムチャウダー 大根とルッコラサラダ キャロットラペ 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ豆腐和風麻婆 白菜と木耳香味炒め 胡瓜めかぶ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鰯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 鰯の塩麴焼き 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 油麴入り肉じゃが 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