

# 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 鱈の藻塩焼き からし菜お浸し たたきごぼう 牛乳	ご飯 味噌汁 ミートインオムレツ ラタトゥイユ ブロccoliー玉葱ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 すり身団子和風餡かけ 茄子の山椒煮 ういす豆 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏の西京焼き 蕨と油揚げの煮物 ひきわり納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と焼き豆腐の煮物 みかん入りなます 山形だし 牛乳	ご飯 味噌汁 五子炒め シェルマカロニサラダ 三色ピクルス 牛乳	ご飯 味噌汁 お魚ザンギ野菜餡かけ 白菜コールスロー 長いもめかぶ和え 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 鶏肉と茄子の玉子とじ 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(鱈) 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 三角厚揚げ和風煮 若布蟹かま中華サラダ セロリミックス 牛乳	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ チョレギサラダ もやし梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 プレーンオムレツ ポテトサラダ いんげんと人参ソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 三角信田煮 わらびのお浸し だし入りとろろ 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉と油揚げの煮物 白菜と木耳の香味炒め 刻み野沢菜大根 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーと芋の炒め風 大根とルッコラサラダ キャロットラペ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子チャンプルー 竹輪ピーマン金平 ひきわり納豆 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