

献立表

3月

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|--|---|---|--|---|--|
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝食 | 米飯 味噌汁 焼き魚 そばろ炒め 味付海苔 牛乳 | 米飯 味噌汁 ミートボール 菜の花の辛子和え ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 うま煮 豆の佃煮のお浸し 梅干し 牛乳 | 米飯 味噌汁 厚焼き玉子 チキン二色巻き ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 切り西京焼き 肉団子煮 味付海苔 牛乳 | 米飯 味噌汁 さつま煮 白菜磯和え ふりかけ 牛乳 | 米飯 味噌汁 ウィンナーソテー 温泉卵 お浸し 牛乳 |
| 昼食 | チキンライス コンソメ煮 盛り合わせサラダ 果物 | 桜ごはん すまし汁 サバの塩焼き 卵豆腐あんかけ 果物缶 | 鶏そばろ丼 味噌汁 菊花和え フルーツヨーグルト | 菜飯御飯 すまし汁 サバの味噌煮 焼きなす 大根梅かけ 果物 | にゅうめん 野菜かき揚げ 豆腐そばろあん 果物 | ポークカレー コンソメスープ マカロニサラダ 果物 | 米飯 味噌汁 カレイの甘酢あんかけ ビーフソテー おさつサラダ 果物 |
| 夕食 | 米飯 味噌汁 麻婆豆腐 揚げしゅうまい 春雨ごま酢和え ジュース | 米飯 コンソメスープ 鶏照りマヨ焼き アスパラソテー 切り干しのサラダ 乳酸菌飲料 | 米飯 味噌汁 ブリの照り焼き きんぴらごぼう 山菜おろし和え ゼリー | 米飯 味噌汁 チキンカツ 南瓜の煮物 酢の物 ジュース | 米飯 味噌汁 ホッケの塩焼き あぶ玉煮 ピーナツ和え ジュース | 米飯 味噌汁 鶏肉焼肉たれ焼き きのこの和風スパゲッティ 小松菜ごま和え ヨーグルト | 米飯 味噌汁 手作りつくね煮 茄子のオムレツ炒め 大根サラダ ジュース |
| 3時 | スイートポテト | ババロア | タルト | さつま芋ケーキ | 黒ゴマプリン | アップルパイ | コーヒゼリー |