

献立表

3月

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン コンソメスープ スクランブルエッグ アスパラサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 杓う納豆 野菜炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 ほうれん草のお浸し 味付海苔 牛乳	米飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 ブロッコリー-ごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ミートボール ひじき煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ししゃも とろろ芋 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁 肉じゃが 白菜塩昆布和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯200g 中華スープ 八宝菜 えびしゅうまい 春雨サラダ 杏仁豆腐	きのこの和風スパゲッティ コンソメスープ 南瓜コロッケ シーザーサラダ 果物	チャーハン ワカメスープ オyster炒め 大根サラダ マジョープリ	豚丼 味噌汁 ごぼうサラダ 果物	米飯 すまし汁 杓うの西京焼き 里芋そぼろかけ 小松菜きのこの和え物 果物	ハヤシライス マカロニサラダ バナナヨーグルト	米飯 コンソメスープ 鶏肉トマト煮 茄子カレー炒め 海草サラダ 果物
夕食	米飯 味噌汁 すき焼き風煮 温泉卵 小松菜ごま和え 乳酸菌飲料	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 焼き餃子 ナムル ヨーグルト	米飯 味噌汁 ポークチャップ 卵料理 ポテトサラダ ジュース	米飯 すまし汁 味噌おでん ツナサラダ 千切長芋 ゼリー	米飯 味噌汁 チキンステーキ アスパラソテー トマトサラダ 乳酸菌飲料	米飯 味噌汁 鶏手羽元の煮物 味噌田楽 海草サラダ ジュース	米飯 味噌汁 赤魚揚げおろし煮 五目煮豆 酢の物 ヨーグルト
3時	スイートト	ババロア	タルト	さつま芋ケーキ	黒ゴマプリ	アップルパイ	コーヒゼリー