

献立表(3月23日～4月5日)

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、えのきだけ) きんぴらゴボウ 納豆 葉つきかぶ 牛乳	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、たまねぎ) たらこ炒り 小松菜煮浸し つぼ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 切り干し大根の煮付け とろろ芋 白菜漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめA) 大根のそぼろ煮 納豆 かっぱ漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) 炒り豆腐 温泉卵 しそ巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) キャベツ炒め煮 とろろ芋 大根のレモン煮 牛乳	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) ひじきの五色煮 納豆 あんづ 牛乳
昼食	ご飯 酒粕汁 きすの南蛮漬け 青菜、白菜の二色浸し たくあん オレンジ	ご飯 味噌汁 (小松菜、わかめ) 鶏肉ときのこのマリネ風 カリフラワーのサラダ 即席漬け いちご グレープフルーツ	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 天ぷら盛り合わせ 小松菜の磯辺和え 奈良漬け オレンジ キュウイフルーツ	豚丼 味噌汁 (じゃがいも、たまねぎ) きのこの土佐酢 豆腐の田楽 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 塩豚汁 ハンバーグ (魚のみそ漬け焼き) 煮しめ 漬け物 グレープフルーツ	カレーライス わかめスープ サラダ オレンジ	菓子パン ミネストローネスープ 白身魚のホワイトソース サラダ グレープフルーツ
夕食	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 牛肉しゃが 漬け物	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) すり身団子の甘辛煮 きゅうり、わかめの酢の物 煮豆	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 牛肉のしぐれ煮 豆腐の生姜サラダ 柴漬け	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) ぶりの照り焼き 青菜とがんもの炊き合わせ 白菜と昆布の茶漬け	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 鶏肉のクリーム煮 春菊、えのきだけのお浸し 漬け物	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) 甘塩鮭 ツナと大豆のサラダ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) 牛肉の牡蠣油炒め 二色辛和え 即席漬け

	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	ご飯 味噌汁 (キャベツ、油揚げ) 白菜のツナ煮 温泉卵 きゅうり、かぶの即席漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (ひじきの五色煮) とろろ芋 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) れんこんと糸こんの金平 納豆 柴漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、えのきだけ) たらこ炒り 干し椎茸煮浸し 卵焼 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根、油揚げ) ほうれん草のバター炒め 温泉卵 漬け物 牛乳	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 切り昆布の煮しめ とろろ芋 きゅうりの浅漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 織切りの野菜ソテー 納豆 たくあん 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 (なめこ、豆腐、三つ葉) 鶏の梅かつお焼き トマトサラダ たくあん オレンジ キュウイフルーツ	ちらし寿司 かき卵汁 大根の含め煮 ゴマ豆腐 いちご	ご飯 味噌汁 (わかめ、油揚げ) 肉じゃが 小松菜のゴマ味噌和え 柴漬け 杏仁豆腐	ひじきご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) 焼き魚 かぶとひき肉の吉野煮 桜漬け グレープフルーツ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) チキン南蛮 ポテトサラダ 漬け物 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 すまし汁 (舞茸、三つ葉) まながつおの西京焼き 茶碗蒸し 小松菜の磯辺和え いちご グレープフルーツ	サンドウィッチ ビーフシチュー ハムエッグ コールスロー オレンジ
夕食	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、わかめ) かれいの生姜煮 春雨炒め にら納豆	ご飯 味噌汁 (わかめ、豆腐) 回鍋肉 中華風和え たくあん	ご飯 味噌汁 (豆腐、小松菜) 照り焼き 里芋の煮しめ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、たまねぎ) 大根と牛肉の煮物 豆腐の生姜サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (小松菜、えのきだけ) 赤魚煮付け 焼きビーフン つぼ漬け	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 鶏の醤油煮 スパゲティサラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 (じゃがいも、油揚げ) 秋刀魚の香味煮 青菜と春雨の炒め物 漬け物