献　立　表(3月22日～4月4日)

	3月22日（月）	3月23日（火）	3月24日（水）	3月25日（木）	3月26日（金）	3月27日（土）	3月28日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （キャベツ、えのきだけ） きんぴらごぼう 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 （わかめ、えのきだけ） たらこ炒り 小松菜の浸し 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁 （小松菜、えのきだけ） 卵の花炒め煮 温泉卵 あんづ 牛乳	ご飯 味噌汁 （小松菜、えのきだけ） 油麩の煮物 とろろ芋 筋子 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） キャベツの炒め煮 納豆 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 とろろ芋 イカ塩辛 牛乳
昼食	ご飯 酒粕汁 キスの南蛮漬け 青菜、白菜の浸し 葉つきかぶの即席漬け オレンジ	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 鶏肉ときのこのマリネ風 カリフラワーサラダ 野沢菜じゃこ キュウイフルーツ 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 蓮根金平 青のりの酢の物 オレンジ	豚丼 味噌汁 （じゃがいも、わかめ） ほうれん草の柚和え	ご飯 塩豚汁 鮭のタルタル焼き 煮しめ 漬け物 リンゴコンポート	カレーライス わかめスープ サラダ オレンジ	サンドウイッチ 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） 肉じゃが もずく酢 漬け物	ご飯 味噌汁 （白菜、油揚げ） 刺身 五菜金平 かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、油揚げ） 牛肉しぐれ煮 小松菜の磯部和え 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 白菜の昆布茶漬け	ご飯 味噌汁 (キャベツ、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 (キャベツ、油揚げ) 焼き魚 さつま揚げ、南瓜の煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、わかめ） 牛肉の牡蠣油炒め 二色辛子和え 即席漬け

	3月29日（月）	3月30日（火）	3月31日（水）	4月1日（木）	4月2日（金）	4月3日（土）	4月4日（日）
朝食	ご飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） 白菜のツナ煮 温泉卵 たくあん 牛乳	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） じゃがいものそぼろ煮 納豆 味付きにんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 （豆腐、小松菜） 蓮根と糸こんの金平 とろろ芋 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 （白菜、油揚げ） 豆モヤシの煮物 干し椎茸の煮浸し 卵焼き 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 納豆 きゅうりの浅漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 （わかめ、豆腐） 繊切りの野菜ソテー とろろ芋 たくあん 牛乳
昼食	ご飯 味噌汁 （大根、人参） 豚肉のかつれつ ポテトサラダ かぶのアチャラ漬け グレープフルーツ	ちらし寿司 かき卵汁 大根の含め煮 ごま豆腐 いちご	焼きうどん わかめスープ 五色サラダ フルーツのヨーグルト和え	赤飯 味噌汁 （なめこ、豆腐、三つ葉） ほっけ 治部煮 白菜の昆布茶漬け 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） 鶏から揚げネギソース カボチャサラダ 漬け物 オレンジ キュウイフルーツ	ご飯 味噌汁 （キャベツ、油揚げ） 牛肉じゃが 茶碗蒸し 大根、白菜の即席漬け グレープフルーツ	サンドウイッチ 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 （わかめ、えのきだけ） かれいの生姜煮 ビーフン炒め 柴漬け	ご飯 味噌汁 （わかめ、豆腐） 回鍋肉 青菜、白菜の浸し たくあん	ご飯 味噌汁 （キャベツ、えのきだけ） ぶりの照り焼き 里芋の煮しめ にら納豆	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 大根と豚肉の煮物 豆腐の生姜サラダ 漬け物	ご飯 味噌汁 （小松菜、えのきだけ） 赤魚に煮付け 麻婆春雨 柴漬け	ご飯 味噌汁 （じゃがいも、小松菜） 鰆の西京焼き 鶏ごぼうのひじき煮 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