

週間予定献立表 (3月)

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23(木)	24日(金)	25(土)	26(日)
朝	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 フキ鯉 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮付け 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布大豆 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 大豆の五目煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪と昆布の煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 菜の花のかき揚げ 筍とふきの炒め煮 抹茶ゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の照り焼き ズッキーニのサラダ キャベツと卵の炒り煮 コーヒーゼリー	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜のスープ煮 切干大根とツナのサラダ もやしの炒め煮 ストロベリームース	ご飯 味噌汁 鰯香草ミックス焼き ジャが芋と挽肉のバター醬 ワカメともやしのポン酢和え マスカットゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 ペーコンのインゲンソテー 白菜の磯和え イチゴゼリー	ご飯 ワカメスープ チンジャオロースウ 青梗菜の和え物 南瓜とがんもの含め煮 杏仁豆腐風デザート	ご飯 ワカメスープ クリームシチュー インゲンの胡麻炒め 野菜のマリネ風 レアチーズムース 
夕	ご飯 味噌汁 牛肉ともやしの炒め物 茄子と人参の煮物 青菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 豆腐の野菜あんかけ 青菜と竹輪のピリ辛炒め 白菜の柚子和え	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 蓮根の金平 ブロッコリーの辛子醤油和え	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩炒め 大根のコンソメ煮 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の中落ち野菜カツ 薩摩芋と昆布の炒め煮 青菜の和え物	ご飯 味噌汁 ぶりのスタミナ焼き ジャが芋の煮付け キャベツとツナの辛し和え	ご飯 味噌汁 メルルーサバター醤油焼き 豆と野菜の彩り煮 青菜の焼いたけ和え

週間予定献立表 (3～4月)

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	4月1日(土)	2日(日)
朝	ご飯 味噌汁 山菜おふくろ煮 とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 春筍やわらか煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ごぼうこんにゃく 納豆 梅干し又はふりかけ 牛井	ご飯 味噌汁 金平 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ふき油炒め とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 卵の花炒り 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき蓮根 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鱈のムニエル ブロッコリーのソテー 白菜の生姜しょうゆ和え オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐の肉味噌かけ オイスター炒め キャベツとオクラの和え物 果物	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン 茄子と蓮根のピリ辛炒め 温野菜サラダ プリン風デザート	ビビンバ丼 ワカメスープ きのことゆばの煮物 温泉卵 青りんごゼリー	ご飯 味噌汁 まぐろ角揚げオーロラ煮 カリフラワーのコーンソテー キャベツの粒マスタードサラダ 甘夏缶	ご飯 味噌汁 回鍋肉 冬瓜の旨煮 白菜の昆布和え ピーチパバロア 	親子丼 味噌汁 カリフラワーの煮浸し オクラのおかか和え 桃ゼリー
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のマスタードソテー 蓮根のコンソメ炒め 青菜のツナ味噌和え	ご飯 味噌汁 刺身 肉じゃが 漬け物	ご飯 味噌汁 秋刀魚開き蒲焼風 筍とがんもの煮物 胡瓜とはんぺんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 鰯の味噌焼 ブロッコリーと貝柱のぐず煮 彩り野菜の白和え	ご飯 味噌汁 鶏肉とピーマンの甘酢あん 南瓜のベーコン煮 青菜とエノキのお浸し	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ アスパラバター醤油 もやし三色和え	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 切干大根 菜の花とピーマンのお浸し