

週間予定献立表 (3月)

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ご飯 味噌汁 ひじきれんこん 温泉卵 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 おから炒り とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜ソテー 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 豆もやしの煮物 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 カブとひき肉の吉野煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	牛丼 味噌汁 長芋の梅酢和え 即席漬け 果物	助六寿司 味噌汁 炒り鶏 お浸し 果物	ご飯 味噌汁 鶏の味噌漬け焼き ポテトサラダ 香の物 果物	ご飯 のっぺい汁 秋刀魚の胡麻味噌焼き 五菜金平 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉のカツレツ 三色ナムル 香の物 果物	焼きそば わかめスープ 野菜サラダ 果物	菓子パン きのことスープ マカロニグラタン 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 おでん風煮物 香の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが めかぶ和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 厚揚げと白菜の炒め煮 香の物	ご飯 味噌汁 すき煮風 青菜の胡麻和え 香の物	ご飯 味噌汁 煮魚(鮭) 豆腐のチャンプルー 香の物