

週間予定献立表 (3月)

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 味噌汁 金平ごぼう とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 油麴の煮物 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 変わり金平 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 山菜うーめん汁 焼き魚(甘塩鮭) 高野豆腐の揚げ煮 お浸し 果物	ご飯 味噌汁 鶏肉のおろしポン酢 炊き合わせ 香の物 果物	ご飯 味噌汁 魚のピリ辛フル 三色ナムル 香の物 果物	ご飯 味噌汁 豚肉の角煮 お浸し ビグルス 果物	ご飯 塩豚汁 鰯の西京焼き 春雨炒め 即席漬け 果物	焼うどん ワンタンスープ 五色サラダ フルーツポンチ	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 フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 回鍋肉 酢の物(青のり) 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 もやしとニラの炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 南瓜の甘煮 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 白菜の旨煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏肉のクリーム煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鰯のマヨネーズ焼き お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 大根と豚肉の粕煮 もやしの胡麻和え 香の物

週間予定献立表 (3月)

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	ご飯 味噌汁 白菜のツナ煮 とろろ芋 梅干又はふりかけ 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 豆もやしの煮物 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 蓮根と糸コンの金平 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 とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 切り昆布の煮しめ 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 コーン スープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 八宝菜 三色酢の物 香の物 果物	カレーライス 野菜スープ コールスロー ミルクゼリー	ご飯 きのこ汁 鯖の塩焼き 酢の物 田菜 果物	ご飯 のっぺい汁 鶏の醤油煮 ポテトサラダ 香の物 果物	ぼたもち お吸い物 野菜の旨煮 フルーツポンチ	菓子パン ポトフ ハムエッグ グリーンサラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 煮魚(赤魚) 豆腐のチャンプルー 香の物	ご飯 味噌汁 牛肉じゃが 豆腐の生姜サラダ 香の物	ご飯 味噌汁 秋刀魚のみりん焼き ビーフン炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 鰯の西京焼き 煮物 香の物	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鰯) 大根の煮物 香の物

週 間 予 定 献 立 表 (3月)

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	ご飯 味噌汁 金平ごぼう とろろ芋 梅干又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 炒り豆腐 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 白菜の煮びたし おろし和え 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 煮浸し とろろ芋 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 青菜のバター炒め 温泉卵 梅干し又はふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき煮 納豆 梅干し又はふりかけ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 鰯のフライ 煮浸し 香の物 果物	ご飯 野菜スープ ハンバーグ コールスロー 香の物 果物	ご飯 野菜の吉野汁 焼き魚(甘塩鮭) 五菜金平 香の物 果物	ご飯 わかめスープ 酢鶏 ナムル 香の物 果物	サツマイモご飯 味噌汁 カジキマグロのソテー 高野豆腐の含め煮 お浸し 果物	ナポリタン 卵スープ 野菜サラダ フルーツポンチ	菓子パン クラムチャウダー 魚のピカタ 野菜サラダ フルーツポンチ
夕	ご飯 味噌汁 鶏の醤油煮 キャベツの梅肉和え 香の物	ご飯 味噌汁 刺身 肉じゃが 香の物	ご飯 味噌汁 親子煮 二色和え 香の物	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) 炒り煮 香の物	ご飯 味噌汁 鶏の味噌煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 カレイの生姜煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 二色浸し 香の物