

献立表

3月-4月

	日	月	火	水	木	金	土
	26	27	28	29	30	31	1
朝食	米飯200g 味噌汁 焼き魚 そぼろ炒め たくあん漬 牛乳	米飯200g 味噌汁 ミートボール 菜の花の辛子和え 五目炒りたまご ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 鶏そぼろ信田 キャベツと桜エビの和え物 梅干し 牛乳	米飯200g 味噌汁 目玉焼き ウィンナーソテー お浸し 牛乳	米飯200g 味噌汁 かつ西京焼き 肉団子煮 もやしごまサラダ 味付海苔 牛乳	米飯200g 味噌汁 南瓜の煮物 温泉卵 青梗菜磯和え ふりかけ 牛乳	米飯200g 味噌汁 さんま生姜煮 納豆 ほうろくのお浸し 梅干し 牛乳
昼食	パン ブラウニッシュ コンソメ煮 盛り合わせサラダ ヨーグルト	天丼 味噌汁 肉じゃが カムとマヨの胡麻和え 果物	とろろそば 海老茶巾の揚げだし 酢味噌和え 果物	パン コンソメスープ 鶏肉ケチャップ煮 アスパラソテー ポテトサラダ ゼリー	米飯200g 味噌汁 すき焼き風煮 ビーフソテー ピーナツ和え 果物	きしめん かき揚げ・野菜天ぷら 豆腐そぼろあん 果物	春野菜のカレー コンソメスープ マカロニサラダ 果物
夕食	米飯200g 味噌汁 八宝菜 焼き餃子 春雨ごま酢和え 野菜ジュース	ピラフ コンソメスープ チーズオムレツ 大根サラダ 飲むヨーグルト	米飯200g 味噌汁 鱈フライ 鶏カレー炒め 野菜サラダ 乳酸菌飲料	米飯200g 味噌汁 和風おろしハンバーグ 青のりポテト 中華和え 野菜ジュース	炊き込みごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 揚げ茄子おろしポン酢 果物	米飯200g すまし汁 豚肉味噌焼き あぶ玉煮 おさつサラダ 乳酸菌飲料	米飯200g 味噌汁 鶏肉焼肉たれ焼き 白身フライ 小松菜ごま和え ヨーグルト
3時	ホットケーキ	チーズケーキ	プリン	さつま芋ケーキ	どら焼き	黒ゴマプリン	ドーナツ