

〇〇 2023年 3月 献立表 〇〇 [常食]

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	
朝食		ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) ウイナーと野菜のソテー プレーンオムレツ 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、ねぎ) 厚揚げの野菜あんかけ とろろ芋 牛乳150	ランチパック コーンポタージュ ブルーベリーヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 竹輪と人参の炒め物 納豆 牛乳150	ピザトースト ベジタブルミックススープ ゆで野菜 キウイフルーツ	
昼食		味噌ラーメン 小松菜のおかかマヨ和え カップチーズケーキ	お弁当	海鮮ちらし寿司 すまし汁 菜の花のからし和え 桜ロールケーキ	お弁当	ウイナーピラフ コンソメスープ キャベツのサラダ クレープ	
夕食		ご飯(麦入り) 青菜のスープ 豆腐と野菜の甘辛炒め きゅうりとかの酢の物 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) もやしスープ 大根と豚肉の炒り煮 ほうれん草のなめたけ和え りんご	ご飯(麦入り) キャベツのスープ 鶏オニオントマト煮 グリーンサラダ 甘酢漬	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、わかめ) かじきのチーズ焼き 焼き豆腐の煮物 うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ) 焼き魚(ホッケ) いり豆腐 浅漬け	
	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 温泉卵の野菜あんかけ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	パン(黒糖ロール、チョコスティック) 具だくさんスープ ジャーマンポテト 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、油揚げ) シーチキンの煮びたし 野菜ソテー 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(白菜、人参) 高野豆腐の卵とじ 納豆 牛乳150	ランチパック パンブキンポタージュ アロエヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、わかめ) チンゲン菜とハムの炒め物 ミートボール 牛乳150	クリームパン ポテトスープ ブロッコリーとベーコン炒め 牛乳150
昼食	親子丼 みそ汁(かぼちゃ、えのき) きゅうりとかの酢の物 みかん	お弁当	けんちんそば キャベツの和風さきみとえ ミニエクレア	お弁当	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 豚肉のエリンギ炒め ポテトサラダ きんとき豆	お弁当	スパゲッティ・ナポリタン チーズ入り野菜サラダ 蒸しケーキいちご
夕食	ご飯(麦入り) もやしスープ じゃが豚チンジャオロース 春雨サラダ さくら漬	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 豚肉の香草焼き ほうれん草のお浸し きんとき豆	ご飯(麦入り) じゃがいものスープ ロールキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) トマトと卵のスープ 鮭のマスタード焼き 大根のと竹輪の煮物 りんご	ご飯(麦入り) 青菜のかきたま汁 鶏のじぶ煮 ブロッコリーの酢味噌かけ パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、油揚げ) 白身魚の卵とじ 小松菜のからし和え 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし さわらのネギ味噌焼き 白菜とさつま揚げの煮物 野沢菜漬
	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 巣ごもり卵 もやしのごま酢和え 牛乳150	パン(レーズン、ピーナツ) ミネストローネ ツナスクランブルエッグ パイン缶	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) チンゲン菜とコーンのソテー ミートボール 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(ホウレン草、お麩) にらともやしの卵とじ とろろ芋 牛乳150	ランチパック卵 コーンポタージュ イチゴヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 小松菜の卵とじ 納豆 牛乳150	ジャムパン キャベツのスープ 卵、ハム、野菜の炒め キウイフルーツ
昼食	ボークハヤシ かぼちゃサラダ オレンジ	お弁当	スパゲッティ・ミートソース コンソメスープ チーズ入り野菜サラダ カップチーズケーキ	◎ソースカツ丼 ソースカツ丼 みそ汁(キャベツ、わかめ) ミモザサラダ ジョア ◎海鮮丼 海鮮丼 みそ汁(キャベツ、わかめ) ミモザサラダ ジョア	ご飯(麦入り) ミネストローネ 鮭のムニエル タルタルソースかけ わかめのサラダ ブルーチェリンゴ	お弁当	焼きそば 中華風スープ ブロッコリーと卵のサラダ クレープイチゴ
夕食	ご飯(麦入り) 卵とじスープ 肉の朝鮮焼き ほうれん草ナムル もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(ナス、しめじ) 魚の塩焼き(さけ) がんもの煮物 キャベツときゅうりのポン酢和え	ご飯(麦入り) みそ汁(かぼちゃ、えのき) 鶏もも肉と大根の煮物 ブロッコリーの塩昆布和え みかん缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) カジキのガーリックソテー スパゲッティサラダ うぐいす豆	ご飯(麦入り) みそ汁(キャベツ、わかめ) 鶏肉のピリ辛焼き 大根と根菜の煮物 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 白菜としめじのすまし汁 鶏肉のチーズ焼き 卵サラダ 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) カレーのおろし煮 芋きんとん 即席漬
	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)	25 (土)	26 (日)
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) ポーチドエッグ キャベツのピーナツ和え 牛乳150	ロックフライパン ポテトスープ 野菜の卵とじ オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) カニカマの卵とじ 小松菜の炒め煮 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(油揚げ、大根) じゃが芋のそぼろ煮 野菜ソテー 牛乳150	ランチパック ツナ パンブキンポタージュ ブルーベリーヨーグルト バナナ	ご飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、人参) ハムエッグ ピーマンの金平 牛乳150	二色パン コンソメスープ 小松菜とウイナーの炒め物 洋梨缶
昼食	他人丼 みそ汁(ホウレン草、お麩) 生野菜サラダ りんごのタルト	お弁当	鶏雑炊 揚げ豆腐の野菜あんかけ 白菜のお浸し さくら餅60g	お弁当	五目ご飯 みそ汁(ナス、しめじ) コロケ いちご	お弁当	チキンライス ベーコンスープ ゴマドレサラダ ミニエクレア
夕食	ご飯(麦入り) 春雨スープ 麻婆豆腐 胡麻風味サラダ 白いんげん豆	ご飯(麦入り) 豆腐スープ 豚肉とかぼちゃのオイスター炒め マカロニサラダ 大根の浅漬け	ご飯(麦入り) たまごスープ 豚肉しょうが焼き キャベツのごま和え フルーツカクテル	ご飯(麦入り) 野菜のスープ ボークチャップ ササミと野菜のコンマヨ和え 白菜の浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 鮭のおろしあんかけ 厚揚げ煮物 きんとき豆	ご飯(麦入り) 豆腐のおすまし 鶏もも肉のみそ焼き 切干し大根の煮物 もも缶	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、わかめ) 赤魚のピリ辛だれかけ かぼちゃの煮物 りんご
	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)		
朝食	ご飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、お麩) 洋風巣ごもり卵 人参のごま和え 牛乳150	パン(レーズン、チョコ) じゃがいものミルクスープ トマト入りスクランブル オレンジ	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、にら) 豆腐の卵とじ 白菜のピーナツ和え 牛乳150	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、ネギ) 卵とキャベツの炒め物 しらすおろし 牛乳150	ランチパック コーンポタージュ アロエヨーグルト バナナ		
昼食	キーマカレー 和風サラダ ジョア	お弁当	ほうとう風うどん レタスとわかめの酢の物 あんみつ	お弁当	ブルコギ丼 中華風スープ ホウレン草のゴマ味噌和え りんご		
夕食	ご飯(麦入り) みそ汁(豆腐、わかめ) 筑前煮 ブロッコリーのお浸し きんとき豆	ご飯(麦入り) みそ汁(もやし、人参) 鯖の塩焼き 小松菜のおかかマヨ和え きゅうりの浅漬け	ご飯(麦入り) みそ汁(大根、ネギ) 鶏もも肉のガーリック焼き 生野菜サラダ のり佃煮	ご飯(麦入り) かきたま汁 サワラのみそ焼き ほうれん草のなめたけ和え パイン缶	ご飯(麦入り) 春雨スープ ホイコーロー レタスとわかめの酢の物 しば漬		