

2019年3月の献立表

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
					1	2
朝食					ごはん、味噌汁、コロッケ、おひたし、なめたけいり炒り卵、梅干し、佃煮	おにぎり、味噌汁、ヤクルト、ゆで卵、浅漬け、果物
夕食					ご飯、ワカメスープ、大根と豚のべっこう煮、ツナサラダ、春巻きとシュウマイ、果物	焼きうどん、中華風スープ、じゃがいものそぼろ煮、プリン、浅漬け、ひなあられ
	4	5	6	7	8	9
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、目玉焼き、大根おろし、高野豆腐の含め煮、佃煮昆布	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、マカロニスープ、ウィンナと玉葱のソテー、サラダ、スクランブルエッグ、フルーツヨーグルト	ご飯、味噌汁、煮物、おひたし、切り干し大根の煮物、ふりかけ、梅干し	ご飯、味噌汁、目玉焼き、大根おろし、サラダ、白滝とたらこの炒り煮、佃煮のり、梅干し	ご飯、味噌汁、野菜の天ぷら、大根おろし、サラダ、醤油煮卵とこんにゃく煮、たくあん納豆、ふりかけ、果物	おにぎり、味噌汁、ゆで卵、フルーツヨーグルト、浅漬け
夕食	ご飯、味噌汁、ミックスフライと付け合わせ野菜、もやしと挽肉のカレー炒め、果物	<卒業生を送る会>	親子丼、味噌汁、大根サラダ、浅漬け、林檎のフリッター	カレーライス、ワカメスープ、コーンサラダ、果物	ご飯、味噌汁、チキンカツと付け合わせ野菜、里芋の煮物、ゼリー	ご飯、味噌汁、鶏肉とカシューナッツの炒め物、豚しゃぶサラダ、林檎の甘煮
	11	12	13	14	15	16
朝食	ご飯、味噌汁、薩摩揚げ、大根おろし、スクランブルエッグ、野菜炒め、筋子、漬物	ご飯、味噌汁、魚の開き、大根おろし、竹輪と小松菜のソテー、卵豆腐、バナナヨーグルト	ご飯、味噌汁、根菜とこんにゃくの煮物、チキンナゲット、おひたし、梅干し、浅漬け	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィンナソテーとサラダ、ひじきの煮物、納豆	パン、飲むヨーグルト、野菜ジュース、珈琲牛乳、スープ、野菜のグリル、ウィンナソテー、チーズ、果物	おにぎり、味噌汁、サラダ、ヤクルト、小鉢、浅漬け
夕食	ご飯、クリームシチュー、ツナサラダ、コロッケ、果物	ご飯、味噌汁、豚ごぼうの味噌バターソテー、エッグサラダ、酢の物、デザート	ご飯、かきたまスープ、鶏肉と大根のオイスター筑前煮、ポテトサラダ、ゼリー	ご飯、味噌汁、焼き魚、大根おろし、ナスソテー、人参しりしり、小鉢、果物	カレーライス、ワカメスープ、白菜サラダ、果物	ご飯、味噌汁、魚のホイル包み焼き、じゃがいもの七味煮、デザート
	18	19	20	21	22	23
朝食	ごはん、味噌汁、野菜炒め、ネギ玉、めかぶ、ふりかけ、納豆	ご飯、味噌汁、目玉焼き、ウィンナソテー、サラダ、ひじきの梅煮、林檎、納豆	ご飯、味噌汁、魚の開き、レタスと桜エビのオイスター炒め、竹輪と糸コンのきんぴら、漬物、納豆	春分の日	ご飯、味噌汁、サラダスパ、婦のたまごとじ、鶏そぼろ	おにぎり、味噌汁、小鉢、果物、浅漬け
夕食	親子丼、キノコ汁、ミックスベジサラダ、デザート、浅漬け	ご飯、味噌汁、豚とじゃがいもの塩炒め、ツナサラダ、デザート	天ぷらそば、豚しゃぶサラダ、いなり寿司、浅漬け、果物		ワカメご飯、豚汁、焼き魚、キャベツのおひたし、じゃがいものそぼろ煮、デザート	ご飯、コンソメスープ、ハンバーグと付け合わせ野菜、酢の物、デザート
	25	26	27	28	29	30
朝食	ご飯、味噌汁、野菜炒め、スクランブルエッグ、肉だんご、味海苔、フルーツヨーグルト	パン、牛乳、ジュース、珈琲牛乳、野菜スープ、サラダ、目玉焼き、ナゲット、林檎ヨーグルト	ご飯、味噌汁、魚の開き、おひたし、高野豆腐の卵とじ、めかぶ、ふりかけ	ご飯、味噌汁、白滝とエノキの炒り煮、竹輪の磯辺揚げ、サラダ、佃煮、塩辛	ご飯、味噌汁、スクランブルエッグ、ウィンナソテー、サラダ、ひじきの煮物、漬物、たらこ、果物	おにぎり、味噌汁、煮卵、ヤクルト、おひたし、浅漬け
夕食	ご飯、中華スープ、レバニラ炒め、春巻き、フルーツゼリー	ご飯、味噌汁、ゆで卵と豚のこつてり煮、春雨の和え物、おひたし、果物	ご飯、中華スープ、酢鶏、大根サラダ、お汁粉	三色丼、味噌汁、中華風サラダ、春巻きと点心、漬物、果物	ワカメご飯、すまし汁、鯖の味噌煮とおひたし、大根の挽肉餡かけ、煮豆	カレーライス、コンソメスープ、冷しゃぶサラダ、グレープフルーツ