


今週のメニュー

平成31年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/4	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の塩麴焼 ・いんげんのおかか和え ・焼きのり ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポークチャップ ・ハッシュドポテト ・カリカリベーコンのサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
3/5	火	<ul style="list-style-type: none"> ・肉団子と大根の煮物 ※そぼろ納豆 ・菜の花のわさび和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鯛の生姜焼 ・まいたけとごぼうの金平 ・ブロッコリーのピーナッツ和え ・味噌汁 ・ごはん 	※切干大根と油、酒、しょうゆで炒め、粗熱をとり、納豆と混ぜた茨城県の郷土料理。
3/6	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・グリーンサラダ ・コーンスープ ・ピザトースト ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛肉のオイスターソース炒め ・豆腐の味噌田楽 ・長芋と人参の浅漬け ・すまし汁 ・ごはん 	
3/7	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鰯の干物 ・筍とこんにゃくの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンとキャベツの蒸し煮 ・トマトのオリーブオイル焼 ・わかめサラダ ・オニオンスープ ・ごはん 	
3/8	金	<ul style="list-style-type: none"> ・月見とろろそば ・野菜かき揚げ ・ちくわときゅうりの旨塩和え ・おにぎり ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・海老マヨ ・豆苗の炒め物 ・中華クラゲの和え物 ・中華スープ ・ごはん 	

今週のメニュー

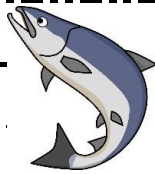
平成31年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/11	月	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のソース煮 ・さやえんどうと玉子のソテー ・しらたきとニラの酢しょうゆ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のカレームニエル ・かまぼこのカプレーゼ ・レタスサラダ ・コーンスープ ・ごはん 	
3/12	火	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・雷こんにゃく ・もやしとツナの和え物 ・天むす 	<ul style="list-style-type: none"> ・カツ煮 ・なめこ奴 ・キャベツの塩もみ ・味噌汁 ・ごはん 	
3/13	水	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏とれんこんの照り煮 ・ほうれん草のお浸し ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしバーグ ・新玉ねぎのグリル ・大根と人参の胡麻マヨサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
3/14	木	<ul style="list-style-type: none"> ・目玉焼き ・ベーコンとアスパラと じゃが芋のソテー ・根菜サラダ ・ロールパン ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ ☆のりと桜えびのチヂミ ・カクテキ ・わかめスープ ・ごはん 	
3/15	金	<ul style="list-style-type: none"> ・イカの辛子焼 ・ひじきの煮物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏ときのこのドリア ・ミモザサラダ ・コンソメスープ ・フランスパン ・みかんゼリー 	

今週のメニュー

平成31年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/18	月	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のゆずこしょう炒め ・いんげんの胡麻和え ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し餃子 ・レバニラ炒め ・豆もやしのナムル ・玉子スープ ・ごはん 	
3/19	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムとチーズのフレンチトースト ・エビとスナップエンドウのソテー ・コールスロー ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらのわさびマヨパン粉焼 ・揚げ玉ねぎ(山椒風味) ・酢ごぼう ・味噌汁 ・ごはん 	
3/20	水	<ul style="list-style-type: none"> ・三平汁 ・砂肝の塩麴炒め ・漬物 ・ごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・納豆巾着 ・かぶのカニカマあんかけ ・きのこの焼浸し ・味噌汁 	
3/21	木	<ul style="list-style-type: none"> ・若竹そば ・ニラ入り玉子焼き ・菜の花の酢味噌和え ・ミニそぼろ丼 	<ul style="list-style-type: none"> ・めかじきのチーズ焼 ・カリフラワーのカレーしょうゆ炒め ・トマトサラダ ・セロリのスープ ・ごはん 	
3/22	金	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き豆腐の五目煮 ・小松菜のしらす和え ・なめこおろし ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の青のり揚げ ・ふきの青煮 ・ほうれん草の梅おかか和え ・沢煮椀 ・ごはん 	



今週のメニュー

平成31年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/25	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ ツナサンド ・ ス克蘭ブルエッグ ・ いんげんのサラダ ・ あさりとキャベツのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ※豆腐カツ ・ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ・ 大根とみかんのサラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	※水切りした豆腐に豚ばら肉を巻き、パン粉をつけ揚げた料理。
3/26	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏挽肉と里芋の味噌炒め ・ 青菜とえのきのレモンしょうゆ和え ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆太平燕(タイピーエン) ・ チャーシュー ・ れんこんもち ・ 高菜のおにぎり ・ フルーツ 	
3/27	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウィナーと小松菜のソテー ・ 梅とスライス玉ねぎの冷奴 ・ 味噌汁 ・ ごはん ・ ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ さばとわかめの酒蒸し ・ 焼きアスパラ ・ 豆苗ともやしのドレッシング和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
3/28	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ 車麩の玉子とじ ・ 青菜とカニカマのポン酢和え ・ 焼きのり ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークステーキ 赤ワインソース ※トマトファルシー ・ セロリのピクルス  ・ コンソメスープ ・ ごはん 	※ファルシーとは、トマトなどの野菜をくり抜いて器にし、その中に挽肉などの具材を詰める料理。
3/29	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚しゃぶのぶっかけ おろしにゆうめん ・ コロッケ ・ 切り昆布煮 ・ 混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ マグロ大根 ・ 卵の花の炒り煮 ・ 長芋のめんつゆ漬け ・ 味噌汁 ・ ごはん 	