

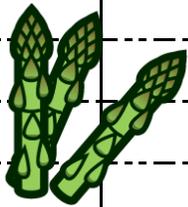
# 今週のメニュー

令和3年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/1	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イワシの塩焼き</li> <li>・ごぼうのおかか煮</li> <li>・ほうれん草の磯和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛肉とまいたけの甘辛炒め</li> <li>・春巻</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/2	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚丼</li> <li>・じゃがいもと人参の煮物</li> <li>・豆苗とちくわの和え物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★鶏の塩レモン唐揚げ</li> <li>・マロニーサラダ</li> <li>・大根の柚香和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/3	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナー入りスクランブルエッグ</li> <li>・グリーンサラダ</li> <li>・野菜スープ</li> <li>・トースト</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭のちらし寿司</li> <li>・高野豆腐の煮物</li> <li>・菜花のお浸し</li> <li>・はまぐりの潮汁</li> <li>・フルーツ</li> </ul>	
3/4	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏とかぶの煮物</li> <li>・ピーマンのじゃこ炒め</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トンテキ</li> <li>・五目煮豆</li> <li>・ブロッコリーのごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/5	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・厚揚げの味噌炒め</li> <li>・南瓜のそぼろ煮</li> <li>・焼きのり</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツとベーコンのパスタ</li> <li>・白身魚フライ</li> <li>・コーンポタージュ</li> <li>・パケッド</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考	
3/8	月	・ ハムエッグ	・ 豆腐ハンバーグ		
		・ れんこんの黒コショウ炒め	・ 筑前煮		
		・ 豆苗サラダ	・ キャベツの塩もみ		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ ごはん		
3/9	火	・ 鶏おろしにゆうめん	・ カジキの甘酢あん		
		・ ねぎ入り玉子焼き	・ チャプチェ		
		・ 小松菜の和え物	・ ザーサイときゅうりの和え物		
		・ 混ぜごはん	・ ワカメスープ		
			・ ごはん		
3/10	水	・ 菜花とツナの炒め物	・ アスパラの豚肉巻き揚げ		
		・ なめこ納豆	・ イカと里芋の煮物		
		・ 漬物	・ ミックスサラダ		
		・ 味噌汁	・ 味噌汁		
		・ ごはん	・ ごはん		
3/11	木	・ のりチーズトースト	・ 鯛の照焼き		
		・ 肉団子スープ	・ ブロッコリーと海老の炒め物		
		・ レタスサラダ	・ たたきごぼう		
		・ ヨーグルト	・ 味噌汁		
			・ ごはん		
3/12	金	・ 玉子丼	・ 白菜と鶏の生姜蒸し		
		・ もやしのソテー	・ きのことベーコンのマヨ焼き		
		・ かぶの浅漬け	・ コロッケ		
		・ 味噌汁	・ いなり寿司		
		・ ごはん			

# 今週のメニュー

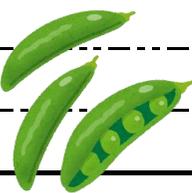
令和3年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/15	月	・BLTサンド	・まぐろのステーキ	
		・目玉焼き	・新じゃがの煮物	
		・豆サラダ	・ほうれん草のおかか和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・フルーツ	・ごはん	
3/16	火	・南瓜と鶏肉のチーズ焼き	・豚肉と水菜のはりはり鍋	
		・コールスローサラダ	・焼き手羽先	
		・佃煮	・白菜の梅肉和え	
		・味噌汁	・ごはん	
		・ごはん	・フルーツゼリー	
3/17	水	・炒り豆腐	・カキフライ	
		・ブロッコリーのゆず醤油和え	・切昆布の煮物	
		・漬物	・いんげんとツナの和え物	
		・つみれの味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/18	木	・ししゃも焼き	・鶏とナッツの中華炒め	
		・豆苗とハムのソテー	・カニシュウマイ	
		・カリフラワーのサラダ	・きのこのナムル	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/19	金	・若竹そば	・ポークソテー マスタードソース	
		・人参のかき揚げ	・セロリのソテー	
		・ゆで玉子	・コンビサラダ	
		・おにぎり	・コンソメスープ	
			・ごはん	



# 今週のメニュー

令和3年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/22	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>★オイスターチキン</li> <li>・ ひじきとおからの煮物</li> <li>・ もやしのラー油和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉豆腐</li> <li>・ さつま芋のバターソテー</li> <li>・ わかめの酢の物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/23	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チリコンカン</li> <li>・ グリーンサラダ</li> <li>・ クリームスープ</li> <li>・ ロールパン</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ カレイのピリ辛揚げ</li> <li>・ キャベツとひき肉の炒め物</li> <li>・ 新玉ねぎのおかかサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/24	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 巣ごもり玉子</li> <li>・ はんぺんのバターしょうゆ焼き</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ マカロニグラタン</li> <li>・ 青のりポテト</li> <li>・ レタスサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ 洋風炊き込みごはん</li> </ul>	
3/25	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 納豆チャーハン</li> <li>・ カニカマサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鰯のみりん焼き</li> <li>・ 南瓜のいとこ煮</li> <li>・ 小松菜のお浸し</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/26	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ いわしの生姜煮</li> <li>・ スナップエンドウの炒め物</li> <li>・ カリフラワーの酢味噌和え</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回鍋肉</li> <li>・ 大根もち</li> <li>・ 中華スープ</li> <li>・ ごはん</li> <li>・ 杏仁豆腐</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和3年 3～4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/29	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鮭のごま焼き</li> <li>・ ブロッコリーと玉子の炒め物</li> <li>・ なめたけおろし</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 肉団子とパプリカの甘酢炒め</li> <li>・ こんにゃく田楽</li> <li>・ いんげんのごま和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/30	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ かやくうどん</li> <li>・ 焼きがんも</li> <li>・ かぶのポン酢漬け</li> <li>・ 混ぜごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜の牛肉巻き</li> <li>・ 厚揚げとぜんまいの煮物</li> <li>・ 春雨サラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
3/31	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏ハムステーキ</li> <li>・ キャベツときのこ煮浸し</li> <li>・ ほうれん草の和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タラのアクアパッツァ</li> <li>・ スパニッシュオムレツ</li> <li>・ セロリのピクルス</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
4/1	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚バラと長芋の塩昆布炒め</li> <li>・ もやしとピーマンの和え物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鶏の味噌漬け焼き</li> <li>・ 新玉ねぎの天ぷら</li> <li>・ 菜花の辛子和え</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ 赤飯</li> </ul>	
4/2	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレンチトースト</li> <li>・ ボイルウインナー</li> <li>・ レタスサラダ</li> <li>・ ミネストローネ</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鯖の竜田揚げ</li> <li>・ わかめの炒め物</li> <li>・ 白菜の浅漬け</li> <li>・ けんちん汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	