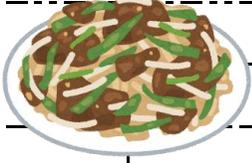


今週のメニュー

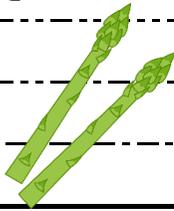
令和4年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/7	月	・ 玉子とトマトの炒め物	・ チキンカツのみぞれ煮	
		・ 小松菜の煮浸し	・ 長芋のふわふわ焼き	
		・ アズパラのわさびマヨ和え	・ 白菜の浅漬	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ ごはん	
3/8	火	・ 白身フライサンド	・ レバニラ炒め	
		・ ブロッコリーサラダ	・ かに玉	
		・ コーンスープ	・ きゅうりの中華和え	
		・ ヨーグルト	・ 中華スープ	
			・ ごはん	
3/9	水	・ 豚もやし	・ ☆さわらの山椒照り焼き	
		・ がんもの煮物	・ れんこんと肉団子の煮物	
		・ 焼のり	・ チンゲン菜のお浸し	
		・ 味噌汁	・ 味噌汁	
		・ ごはん	・ 豆ごはん	
3/10	木	・ 蒸し鶏 梅肉ソース	・ ミートソーススパゲッティ	
		・ 南瓜のきんぴら	・ コロッケ	
		・ 豆苗と桜えびの和え物	・ シーフードサラダ	
		・ 味噌汁	・ コンソメスープ	
		・ ごはん		
3/11	金	・ 玉子雑炊	・ ブリとごぼうの炊き合わせ	
		・ 五目巾着煮	・ そぼろのレタス包み	
		・ 漬物	・ ほうれん草のしらす和え	
		・ フルーツ	・ 味噌汁	
			・ ごはん	

今週のメニュー

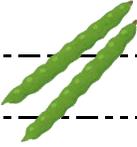
令和4年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/14	月	・いわしの甘露煮	・ポークソテー マスタードソース	
		・もやしとピーマンの黒こしょう炒め	・白菜としめじのコンソメ煮	
		・れんこんのゆかり和え	・アボカドサラダ	
		・味噌汁	・トマトスープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/15	火	・チーズ入りスクランブルエッグ	・カジキとパプリカの塩炒め	
		・アスパラの豚肉巻き	・かぶのかにあんかけ	
		・南瓜のサラダ	・菜の花のなめたけ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/16	水	・肉そば	・鶏肉の豆板醤焼き	
		・かき揚げ	・ニラとじゃがいものオイスター炒め	
		・ブロッコリーとかまぼこの和え物	・中華クラゲの和え物	
		・天かすごはん	・ザーサイスープ	
			・ごはん	
3/17	木	・玉子サンド	・揚タラの甘酢ソース	
		・青菜とウィンナーのソテー	・れんこんのはさみ焼き	
		・豆サラダ	・ほうれん草の梅おかか和え	
		・レタススープ	・味噌汁	
			・ごはん	
3/18	金	・鶏肉の磯辺焼き	・ハヤシライス	
		・ごぼうとひき肉のしぐれ煮	・エビフライ	
		・キャベツの浅漬け	・玉子サラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		



今週のメニュー

令和4年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/21	月	<ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げとピーマンの炒め物 ・いんげんのごま味噌和え ・佃煮 ・すまし汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤魚の煮付け ・大根とひき肉のピリ辛炒め ・タコときゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・ごはん 	
3/22	火	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏だしレモンにゆうめん ・厚焼き玉子 ・きのこの焼き浸し ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ☆豚の中華風唐揚げ ・海老シューマイ ・もやしのナムル ・中華スープ ・ごはん 	
3/23	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃものバターしょうゆ焼き ・ほうれん草とハムのソテー ・南瓜とちくわのマヨ和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉とトマトのマヨ炒め ・れんこんチップス ・りんごサラダ ・コンソメスープ ・ごはん 	
3/24	木	<ul style="list-style-type: none"> ・アスパラとベーコンのピザトースト ・マカロニサラダ ・クラムチャウダー ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・さばのみりん漬焼き ・若竹煮 ・砂肝のねぎ塩和え ・味噌汁 ・ごはん 	
3/25	金	<ul style="list-style-type: none"> ・親子煮 ・キャベツとカニカマの和え物 ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・菜の花のペペロンチーノ風炒め ・レタスサラダ ・オニオンスープ ・ごはん 	

今週のメニュー

令和4年 3～4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/28	月	<ul style="list-style-type: none"> ・白菜と豚バラの煮物 ・豆苗のじゃこサラダ ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭の香草パン粉焼き ・ポークビーンズ ・春キャベツのサラダ ・パンプキンスープ ・ごはん 	
3/29	火	<ul style="list-style-type: none"> ・オープンオムレツ ・セロリとちくわのカレーしょうゆ炒め ・グリーンサラダ ・コンソメスープ ・ロールパン 	<ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・豚レバーの竜田げ ・きゅうりのポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
3/30	水	<ul style="list-style-type: none"> ・あじの干物 ・かぶと油揚げの煮物 ・小松菜の辛子和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ ・チヂミ ・チョレギサラダ ・わかめスープ ・ごはん 	
3/31	木	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・長芋の辛子しょうゆ和え ・混ぜごはん ・フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の豚肉巻き ・チンゲン菜とツナの炒め煮 ・トマトのおろし和え ・味噌汁 ・ごはん 	
4/1	金	<ul style="list-style-type: none"> ・目玉焼き ウィナー添え ・ひじきの煮物 ・水菜サラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・お赤飯 ※天ぶら盛り合わせ ・高野豆腐の含め煮 ・菜の花のお浸し ・すまし汁 	※キス、えび、さつま芋、なす、玉ねぎ

