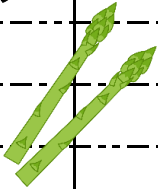


今週のメニュー

令和6年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/4	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の塩焼き ・ 豆苗とソーセージの炒め物 ・ 漬物 ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 鶏肉と白菜のレモン蒸し ・ れんこんのマヨしょうゆ炒め ・ アスパラの生姜和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
3/5	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハムエッグ ・ 小松菜のじゃこ炒め ・ 南瓜サラダ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 白身魚のムニエル バジルソース ・ かぶのコンソメ煮 ・ 水菜のサラダ ・ 豆乳スープ ・ ごはん 	
3/6	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ とろろそば ・ 鶏の磯辺揚げ ・ いんげんのなめたけ和え ・ 混ぜごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚ニラ炒め ・ 里芋のごまだれ ・ もやしの甘酢和え ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
3/7	木	<ul style="list-style-type: none"> ・ ウィナーと玉子の炒め物 ・ レタスサラダ ・ 根菜と豆のスープ ・ ロールパン ・ フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 揚サバ 中華ねぎソース ・ 高野豆腐の含め煮 ・ ほうれん草のナムル ・ 味噌汁 ・ ごはん 	
3/8	金	<ul style="list-style-type: none"> ・ チキンソテー ・ ブロッコリーのそぼろあん ・ パプリカのわさびマリネ ・ 味噌汁 ・ ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ キーマカレー ・ ☆明太ポテト包み焼き ・ トマトサラダ ・ コンソメスープ 	

今週のメニュー

令和6年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/11	月	<ul style="list-style-type: none"> ・ミートオムレツ ・アスパラとベーコンのソテー ・キャベツときゅうりの塩もみ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの幽庵焼き ・鶏とピーマンの炒め物 ・かぶの塩昆布和え ・沢煮椀 ・ごはん 	
3/12	火	<ul style="list-style-type: none"> ・BLTサンド ・新玉ねぎのグラタン ・ツナサラダ ・トマトスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・チキンカツ ・小松菜の煮浸し ・マカロニサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	
3/13	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもの南蛮漬け ・さつまあげといんげんの煮物 ・佃煮 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハンバーグ おろしポン酢 ・じゃが芋の煮物 ・もやしとカニカマの和え物 ・味噌汁 ・ごはん 	
3/14	木	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と大根の煮物 ・水菜の和風サラダ ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・エビとキャベツのスパゲッティ ・フィッシュ&チップス ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・フルーツゼリー 	
3/15	金	<ul style="list-style-type: none"> ・めかぶ納豆 ・玉子とレタスの炒め物 ・ちくわチーズ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛丼 ・厚揚げのきのこあんかけ ・菜の花のしらす和え ・味噌汁 	

今週のメニュー

令和6年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/18	月	・フレンチトースト	☆鶏飯	
		・キャベツとベーコンのホットサラダ	・揚げ出し豆腐	
		・ピクルス	・小松菜の辛子和え	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト		
3/19	火	・ブリの照り煮	・ホイコーロー	
		・油揚げのゆずマヨ風味焼き	・水ギョーザ	
		・スナップエンドウのお浸し	・もやしの中華和え	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/20	水	・焼うどん 	・タラの酒蒸し	
		・玉子焼き	・牛肉とごぼうのしぐれ煮	
		・ささみときゅうりの和え物	・しらすおろし	
		・わかめスープ	・味噌汁	
			・豆ごはん	
3/21	木	・車麩の玉子とじ	・トンテキ	
		・厚揚げの生姜焼き	・ひじきの煮物	
		・漬物	・きのこの塩こうじ和え	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/22	金	・ミートボール	・シーフードカレー	
		・長芋のみそバター焼き	・はんぺんチーズフライ	
		・かぶとハムのサラダ	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		

今週のメニュー

令和6年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/25	月	・肉味噌うどん	・いわしのピリ辛煮	
		・煮豆	・もやしとひき肉の炒め物	
		・長芋のゆかり和え	・ちくわとわかめの酢の物	
		・おにぎり	・味噌汁	
			・ごはん	
3/26	火	・巣ごもり玉子	・牛肉とれんこんのオイスター炒め	
		・こんにゃくの煮物	・野菜の天ぷら	
		・えのきとねぎの和え物	・ザーサイきゅうり	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/27	水	・ツナサンド	・豚のカレー風味揚げ	
		・ほうれん草とウィンナーのソテー	・肉じゃが	
		・コーンサラダ	・菜の花サラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
3/28	木	☆和風あんかけ豆腐丼	・鮭の味噌マヨ焼き	
		・砂肝のねぎ塩焼き	・フキと油揚げの煮物	
		・大根サラダ	・和風キャロットラペ	
		・味噌汁	・すまし汁	
			・ごはん	
3/29	金	・スクランブルエッグ	・チキンクリームシチュー	
		・たけのこの土佐煮	・エビカツ	
		・小松菜とかまぼこの和え物	・ミモザサラダ	
		・味噌汁	・ケチャップライス	
		・ごはん	・フルーツ	

