

# 今週のメニュー

令和7年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/3	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらす入り炒り玉子</li> <li>・めかぶ納豆</li> <li>・キャベツのおかか和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭ちらし寿司</li> <li>・茶碗蒸し</li> <li>・青菜のお浸し</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	
3/4	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットドッグ</li> <li>・蒸し鶏サラダ</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏の竜田揚げ</li> <li>・切昆布の煮物</li> <li>・白菜のマヨポン酢和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/5	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほっけ焼き</li> <li>・さつまいもの煮物</li> <li>・小松菜のサラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回鍋肉</li> <li>・春巻</li> <li>・きゅうりの中華和え</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/6	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉味噌うどん</li> <li>・油揚げの生姜焼き</li> <li>・かぶの浅漬け</li> <li>・おにぎり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブリの照焼き</li> <li>・じゃがいもの炒め物</li> <li>・野菜の梅昆布和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	
3/7	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巣ごもり玉子</li> <li>・なめこおろし</li> <li>・漬物</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏と豆腐の旨煮</li> <li>・クリームコロッケ</li> <li>・いんげんのごま和え</li> <li>・味噌汁</li> <li>・ごはん</li> </ul>	

# 今週のメニュー

令和7年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/10	月	・あんかけ玉子丼	・しらすとキャベツのスパゲッティ	
		・小松菜とハムのソテー	・メンチカツ	
		・漬物	・グリーンサラダ	
		・味噌汁	・オニオンスープ	
		・ごはん		
3/11	火	・赤魚の粕漬け焼き	・トンテキ	
		・南瓜のそぼろあん	・大根の煮物	
		・かぶときゅうりの甘酢和え	・ポテトサラダ	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/12	水	・鶏と白菜の炒め物	・いわしのコチュジャン煮	
		・ほうれん草のピーナッツ和え	・豚ときのこの炒め物	
		・焼のり	・豆苗の和え物	
		・味噌汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/13	木	・チリコンカン	・牛とピーマンのオイスター炒め	
		・水菜のサラダ	・がんもの煮物	
		・コーンスープ	・菜の花の辛子和え	
		・食パン	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
3/14	金	・ベーコンエッグ	☆ガパオライス	
		・カリフラワーのカレー炒め	・さつま芋の素揚げ	
		・いんげんのサラダ	・ツナサラダ	
		・味噌汁	・コンソメスープ	
		・ごはん		



# 今週のメニュー

令和7年 3月分

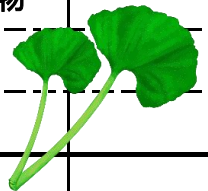
日	曜日	朝食	夕食	備考
3/17	月	・梅わかめそば	・さわらの西京焼き	
		・玉子焼き	・白菜の煮浸し	
		・ちくわと豆苗の和え物	・れんこんサラダ	
		・混ぜごはん	・すまし汁	
			・ごはん	
3/18	火	・豚と野菜のごま炒め	・ロールキャベツ	
		・長芋と納豆の和え物	・ジャーマンポテト	
		・漬物	・ブロッコリーのサラダ	
		・味噌汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/19	水	・BLTサンド	・カジキとアスパラの炒め物	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・高野豆腐の含め煮	
		・コールスローサラダ	・春雨サラダ	
		・コーンスープ	・味噌汁	
		・ヨーグルト	・ごはん	
3/20	木	・小松菜チャーハン	・野菜の豚肉巻き	
		・鶏つくね	・しらたきチャンプルー	
		・きゅうりのごま酢和え	・冷奴	
		・味噌汁	・味噌汁	
			・ひじきの炊き込みごはん	
3/21	金	・ツナオムレツ	・チキンカツカレー	
		・きんぴらごぼう	・里芋ののり塩バター炒め	
		・南瓜サラダ	・レタスサラダ	
		・味噌汁	・フルーツ	
		・ごはん		



# 今週のメニュー

令和7年 3月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/24	月	・スクランブルエッグ	・八宝菜	
		・新じゃがの煮物	・揚ギョーザ	
		・ちくわのみぞれ和え	・ナムル	
		・味噌汁	・中華スープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/25	火	・ピザトースト	・白身魚フライ	
		・ウィンナーといんげんのソテー	・切干大根の煮物	
		・玉子サラダ	・マカロニサラダ	
		・コンソメスープ	・味噌汁	
			・ごはん	
3/26	水	・鮭の塩焼き	・鶏の南部焼き	
		・キャベツとじゃこの炒め物	・五目炒め	
		・ブロッコリーのレモンしょうゆ和え	・カリフラワーの酢味噌和え	
		・味噌汁	・かきたま汁	
		・ごはん	・ごはん	
3/27	木	・春雨入りワンタンスープ	・焼きサバのねぎおかかダレ	
		・わかめサラダ	・フキと油揚げの煮物	
		・おにぎり	・ほうれん草とえのきの和え物	
		・フルーツ	・味噌汁	
			・ごはん	
3/28	金	・厚揚げと野菜の味噌炒め	・牛すき煮	
		・玉子豆腐	・じゃがもち	
		・佃煮	・きゅうりの酢の物	
		・すまし汁	・味噌汁	
		・ごはん	・ごはん	



# 今週のメニュー

令和7年 3～4月分

日	曜日	朝食	夕食	備考
3/31	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ トマトスープパスタ</li> <li>・ シーザーサラダ</li> <li>・ ロールパン</li> <li>・ ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 豚と大根の南蛮煮</li> <li>・ はんぺんフライ</li> <li>・ ひじきのごま和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
4/1	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 玉子と青菜のソテー</li> <li>・ ボイルウィンナー</li> <li>・ スライス玉ねぎのおかか和え</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 天ぶら盛り合わせ</li> <li>・ 白和え</li> <li>・ キャベツの浅漬け</li> <li>・ すまし汁</li> <li>・ 赤飯</li> </ul>	
4/2	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 焼きししゃも</li> <li>・ 厚揚げの煮物</li> <li>・ 菜花のお浸し</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ チーズハンバーグ</li> <li>・ ハッシュドポテト</li> <li>・ コンビサラダ</li> <li>・ コンソメスープ</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
4/3	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親子煮</li> <li>・ もやしの和え物</li> <li>・ 漬物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ タラのわかめ蒸し</li> <li>・ 里芋と鶏肉の煮物</li> <li>・ 人参の和え物</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	
4/4	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 豚の塩こうじ炒め</li> <li>・ こんにゃくの煮物</li> <li>・ トマトサラダ</li> <li>・ 味噌汁</li> <li>・ ごはん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビーフカレー</li> <li>・ きのこのソテー</li> <li>・ かぶのサラダ</li> <li>・ フルーツ</li> </ul>	