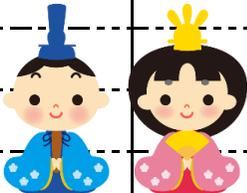


今週のメニュー

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"> ・しらす入り炒り玉子 ・めかぶ納豆 ・キャベツのおかか和え ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鮭ちらし寿司 ・茶碗蒸し ・青菜のお浸し ・すまし汁 ・ゼリー 	
3/4	火	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットドッグ ・蒸し鶏サラダ ・コンソメスープ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏の竜田揚げ ・切昆布の煮物 ・白菜のマヨポン酢和え ・味噌汁 ・ごはん 	
3/5	水	<ul style="list-style-type: none"> ・ほっけ焼き ・さつまいもの煮物 ・小松菜のサラダ ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・春巻 ・きゅうりの中華和え ・中華スープ ・ごはん 	
3/6	木	<ul style="list-style-type: none"> ・肉味噌うどん ・油揚げの生姜焼き ・かぶの浅漬け ・おにぎり 	<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの照焼き ・じゃがいもの炒め物 ・野菜の梅昆布和え ・味噌汁 ・ごはん 	
3/7	金	<ul style="list-style-type: none"> ・巣ごもり玉子 ・なめこおろし ・漬物 ・味噌汁 ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏と豆腐の旨煮 ・クリームコロッケ ・いんげんのごま和え ・味噌汁 ・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
3/10	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

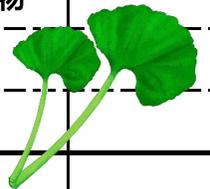
日	曜日	朝食	夕食	備考
3/17	月	・梅わかめそば	・さわらの西京焼き	
		・玉子焼き	・白菜の煮浸し	
		・ちくわと豆苗の和え物	・れんこんサラダ	
		・混ぜごはん	・すまし汁	
			・ごはん	
3/18	火	・豚と野菜のごま炒め	・ロールキャベツ	
		・長芋と納豆の和え物	・ジャーマンポテト	
		・漬物	・ブロッコリーのサラダ	
		・味噌汁	・豆乳スープ	
		・ごはん	・ごはん	
3/19	水	・BLTサンド	・カジキとアスパラの炒め物	
		・ほうれん草とコーンのソテー	・高野豆腐の含め煮	
		・コールスローサラダ	・春雨サラダ	
		・コーンスープ	・味噌汁	
		・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

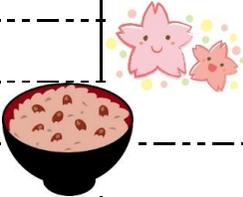
令和7年 3月分

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