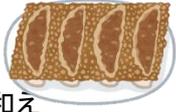




# 予定献立表

令和 8年 3月 11日 ~ 令和 8年 3月 20日

日	朝食	昼食	夕食
11(水)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 牛乳 	チキンカレー 千切り野菜のサラダ ヨーグルトのフルーツソースかけ 	ごはん カレイのおろし煮 人参しりしり 三色和え 
12(木)	ごはん みそ汁 麩のすき煮 佃煮 乳酸菌飲料 	ごはん 五目玉子焼き さつま汁 白菜のごま酢和え フルーツ 	ごはん 団子揚げ 青菜のソテー ししゃもの南蛮漬け 
13(金)	ごはん みそ汁 キャベツとソーセージの煮込み 佃煮 牛乳 	ごはん 鮭のとろろ焼き 吉野汁 アスパラのナッツ和え フルーツ 	ごはん 射込高野煮 煮なます 青菜の磯辺和え 
14(土)	ごはん みそ汁 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 玉子のスープ エビサラダ フルーツ 	ごはん 関東煮 ふきの炒め煮 玉子豆腐 
15(日)	ごはん みそ汁 野菜のソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚のピカタ ポトフスープ ほうれん草サラダ フルーツ 	ごはん すき焼き風煮 里芋の味噌田楽 若布の酢の物 
16(月)	ごはん みそ汁 野菜の土佐煮 佃煮 ブルーベリーヨーグルト 	ごはん 野菜の肉巻き照り焼き風 キャベツのスープ ひじきのサラダ フルーツ 	ごはん 肉団子と春雨の旨煮 蒸しシューマイ 切り干し大根の中華和え 
17(火)	ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 牛乳 	山菜そば (代替食: 麩の卵とじ) 焼きおにぎり 白和え マンゴープリン 	ごはん ムニエル ひじき煮 菜花のマヨネーズ和え 
18(水)	ごはん みそ汁 洋風野菜の炒め煮 佃煮 牛乳 	牡丹もち(代替食: 魚の野菜蒸し) 春野菜の味噌汁 白菜のお浸し つけもの フルーツ 	ごはん 焼き肉 えび餃子 カリフラワーの甘酢和え 
19(木)	ごはん みそ汁 青菜と竹輪の炒め物 ふりかけ 乳酸菌飲料 	ごはん かきあげ みそ汁 もやしの酢の物 フルーツ 	ごはん ポテトオムレツ ぜんまい煮 フレンチサラダ 
春分の日 20(金)	ごはん みそ汁 なすの炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん ハンバーグ 根菜汁 イエローサラダ フルーツ 	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 豆腐チャンプル キャベツの和風和え 