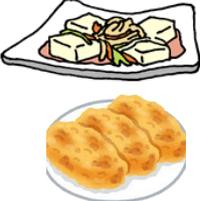
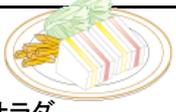




# 予定献立表

令和 8年 3月 21日 ~ 令和 8年 3月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(土)	ごはん みそ汁 がんと煮 佃煮 牛乳 	炊き込み御飯 ふくさ焼き すまし汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん クリームコロッケ 金平大豆 和風サラダ 
22(日)	ごはん みそ汁 青菜のオイスターソース炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 豆腐の酢豚風 水餃子のスープ 春雨サラダ フルーツ 	ごはん たらの卵とじ 里芋の味噌煮 ユカリ和え 
23(月)	ごはん みそ汁 オムレツ ふりかけ ぶどうヨーグルト 	菜飯 味噌かけおでん すまし汁 蒸し鶏の梅肉和え フルーツ 	ごはん 鱈の洋風照り焼き 糸切昆布煮つけ さつまいもサラダ 
24(火)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め ふりかけ 牛乳 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐のスープ チンゲン菜のマスタードマヨ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 青菜のさっと煮 おろし和え 
25(水)	ごはん みそ汁 キャベツのさっと煮 佃煮 牛乳 	ごはん 鶏の彩りピカタ けんちん汁 ポパイサラダ フルーツ 	ごはん 八宝菜 肉団子 マカロニサラダ 
26(木)	ごはん みそ汁 じゃが芋のおかかソテー ふりかけ 乳酸菌飲料 	和風スパゲティ (代替食: ホイル包み焼き) 野菜スープ トマトサラダ デザートムース 	ごはん カレー風味の肉豆腐 なすの田舎煮 大根のごま酢和え 
27(金)	雑炊 高野豆腐の玉子とじ つけもの 牛乳 	ハヤシライス 野菜のピクルス アロエのヨーグルト和え 	ごはん 信田卵 もやしのゴマ油炒め 青菜とコーンの和え物 
28(土)	ごはん みそ汁 麩の煮付け 佃煮 牛乳 	ごはん カツオカツ 洋風金平 ブロッコリーのサラダ フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 鶏レバー煮 菜花のサラダ 
29(日)	ごはん みそ汁 煮浸し 佃煮 牛乳 	ごはん 豚の角煮 玉子スープ 伴三絲 フルーツ 	ごはん カレイの煮つけ 野菜ソテー アスパラの白和え 
30(月)	ごはん みそ汁 ひじき煮 佃煮 ブルーベリーヨーグルト 	ごはん 豆腐の肉味噌かけ かきたま汁 野菜の甘酢和え フルーツ 	ごはん ロールキャベツ 大豆煮 マカロニサラダ 
31(火)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	サンドイッチ (代替食: オムレツ) コーンスープ 野菜の盛り合わせサラダ ジョア 	ごはん 鶏の塩麹漬け 南瓜のバター煮 切干大根の酢の物 