



# 予定献立表

令和 6年 3月 21日 ~ 令和 6年 3月 31日

日	朝食	昼食	夕食
21(木)	ごはん みそ汁 アスパラと卵の炒め物 佃煮 乳酸菌飲料 	牡丹もち(代替えは煮魚) けんちん汁 青菜の酢味噌和え フルーツ 	ごはん タンドリーチキン 大根のこってり煮 春雨サラダ 
22(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 鮭のホイル焼き じゃが芋のクリーム煮 アスパラのナッツ和え フルーツ 	ごはん 宝袋 青菜のソテー もやしの酢の物 
23(土)	ごはん みそ汁 大根とひき肉の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 金平大豆 フレンチサラダ フルーツ 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 豆腐シューマイ 三色和え 
24(日)	ごはん みそ汁 野菜ソテー ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚の角煮 水餃子のスープ 海草サラダ フルーツ 	ごはん ジャガイモのそぼろ煮 茶碗蒸し ユカリ和え 
25(月)	雑炊 煮浸し つけもの ぶどうヨーグルト 	ごはん 鯖のチーズ焼き 豆乳汁 イエローサラダ フルーツ 	ごはん カレー風味の肉豆腐 源平煮なます 青菜の磯辺和え 
26(火)	ごはん みそ汁 じゃが芋の炒め煮 ふりかけ 牛乳 	やきそば(代替えは八宝菜) 豆腐のスープ トマトサラダ フルーツポンチ 	ごはん カレイのおろし煮 アスパラのソテー 長芋のあえ物 
27(水)	ごはん みそ汁 野菜のソテー 佃煮 牛乳 	ハヤシライス 野菜の盛り合わせサラダ フルーツのヨーグルト和え 	ごはん 豆腐の五目煮 ひじき煮 切り干し大根の中華和え 
28(木)	ごはん みそ汁 青菜の炒め物 ふりかけ 乳酸菌飲料 	サンドイッチ(代替えは鮭のムニエル) コーンスープ コールスローサラダ ジョア 	ごはん 鶏肉の柳川風煮 里芋の味噌田楽 もずく酢 
29(金)	ごはん みそ汁 大豆煮 ふりかけ 牛乳 	ごはん 豚肉の味噌漬け焼き 中華スープ 大根サラダ フルーツ 	ごはん 信田卵 なすの田舎煮 白菜の酢の物 
30(土)	ごはん みそ汁 アスパラの塩炒め 佃煮 牛乳 	炊き込み御飯 白身魚の黄身焼き すまし汁 青菜のおろし和え フルーツ 	ごはん 鶏のクリーム煮 ぜんまい煮 和風サラダ 
31(日)	ごはん みそ汁 大根煮 佃煮 牛乳 	ごはん ぎせい豆腐 沢煮椀 味噌和え フルーツ 	ごはん ハンバーグ 五目金平 チンゲン菜のマスタードマヨ 