



## 献立表

日	曜日	朝 食	昼 食	夕 食
3	月		開舎日	かつカレー きのこのスープ コールスローサラダ
4	火	ごはん 金平ごぼう みそ汁 さばのみそ煮	豆パン マカロニのクリーム煮 牛乳 イタリアンサラダ	開拓丼 すまし汁 からし和え ババロア
5	水	ごはん シューマイ みそ汁 炒り豆腐	きんぎょ飯 牛乳 すったて汁 梅昆布和え	ごはん みそ汁 さばのピリ辛焼き ツナじゃが 酢の物
6	木	ごはん 鮭フレーク和え みそ汁 ミートボール	きつねうどん 牛乳 ごぼうと豆の甘辛揚げ	ごはん みそ汁 鶏肉のみそマヨ焼き 白菜のとろみ煮 おかか和え
7	金	コッペパン パンプキンスープ ボイルワインナー 野菜ソテー	ごはん 牛乳 根菜汁 家常豆腐 くだもの	ごはん 卵スープ 大根サラダ アクアパツツア かぼちゃのバター煮
8	土	ごはん 卵みそ みそ汁 金平ごぼう	スパゲティーナポリタン 牛乳 ハムサラダ	三色丼 根菜汁 ごま和え ミルク寒天
9	日	ロールトースト カフェオレ コーンサラダ	カレーピラフ わかめスープ 豆腐サラダ	ごはん みそ汁 魚フライ 洋風きんぴら ブロッコリーサラダ
10	月	ごはん みそ汁 いわしおかか煮 白菜とさつま揚げ煮 味のり	ごはん 牛乳 せんべい汁 生姜みそおでん	ごはん みそ汁 ポークチャップ マカロニサラダ 野菜ソテー
11	火	ごはん 五目いなり煮 みそ汁 ふきの炒め煮	セルフサバサンド (コッペパン、さば、野菜マリネ) 牛乳 野菜スープ ブロッコリーサラダ	マーボー丼 もずくスープ 華風和え
12	水	ごはん 切り干し煮 みそ汁 納豆	ごはん 牛乳 チャプチエ トックスープ キムムッチ	ごはん みそ汁 焼き魚 いものみそバター煮 ゆかり和え
13	木	ごはん にんじんシリシリ みそ汁 シューマイ	野菜たっぷりラーメン 牛乳 ひじきサラダ	ツナと塩昆布のごはん 坦々ごま鍋 のりつく和え
14	金	バターロール オニオングループ ハムソテー バター醤油ソテー	ドライカレー 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 彩り金平 おかか和え
15	土	ごはん 納豆和え みそ汁 おかか炒り卵	きのこたっぷりきしめん 牛乳 あっさりサラダ	ごはん かみなり汁 チキンかつ もやしのピリ辛和え 白滝煮
16	日	ピザトースト ヨーグルト 野菜と卵のスープ	キムチチャーハン わかめスープ ナムル	ごはん みそ汁 厚揚げのチリソース 根菜の甘辛煮 春雨サラダ
17	月	ごはん 切り干し煮 みそ汁 さんまごまみそ煮	鶏そぼろ丼 牛乳 みそ汁 カニかま和え	ごはん みそ汁 豚肉のBBQ炒め 枝豆サラダ さつまいもの甘煮
18	火	ごはん 卵焼き みそ汁 なめたけ和え	コッペパン 牛乳 ポトフ チョコクリーム おろしハンバーグ	クッパ 大根の韓国風煮 ごま和え
19	水	ごはん 大豆の磯煮 みそ汁 ミートボール	中華おこわ 中華スープ 牛乳 揚げぎょうざ	ごはん 野菜スープ 手作りプリン 魚のバター醤油焼き 洋風含め煮
20	木	ごはん さつま揚げの甘辛煮 みそ汁 納豆	トマトソーススパゲティー 牛乳 グリーンサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 大根のみそ煮
21	金	ごまパン オニオングループ 野菜炒め オムレツ	ごはん 牛乳 みそ汁 魚のから揚げ 五目きんぴら	帰省協力日
24	月		開舎日	ハンバーグカレー ヨーグルト ふわふわスープ ブロッコリーサラダ
25	火	ごはん たくあん和え みそ汁 シューマイ	バターロール 野菜と卵のスープ 牛乳 魚のマスタード焼き	ごはん みそ汁 豚肉のガーリック炒め スパゲティーサラダ さつまいものレモン煮
26	水	ごはん もやしの辛ごま炒め みそ汁 いわしの梅煮	ハムピラフ 切り干し大根スープ 牛乳 おからサラダ	きつね丼 みそけんちん汁 和風ポテトサラダ
27	木	ごはん 炒り豆腐 ふりかけ みそ汁 五目いなり煮	豚キムチラーメン 牛乳 棒々鶏サラダ	ごはん すまし汁 鶏のから揚げ こんにゃくおかか炒め 甘酢和え
28	金	コッペパン コーンスープ ボイルワインナー 野菜ソテー	どんどんけ飯 牛乳 みそ汁 らっきょう和え いもぼた	ごはん みそ汁 煮魚 ゆかり和え 五目煮
29	土	ごはん 納豆 みそ汁 大根とがんもの煮物	すきやきうどん 牛乳 ツナ和え	菜めし さつま汁 もち米しゅうまい なめたけ和え くだもの
30	日	ベーコンチーズパン ココア コールスローサラダ	ツナと枝豆のピラフ コンソメスープ ごママヨ和え	中華丼 野菜の中華スープ もやしサラダ

※材料購入の都合により献立の一部を変更することがあります。