

2024年 3月 メニュー表

月	火	水	木	金	土	日
				1 朝基 ロールパン マーガリン じゃがバターコーン 牛乳 バナナ(1/2本) チーズ 昼基 ごはん すき焼き風煮T 春雨の酢のものT タ基 麦ごはん(100)T エビチリ 付け合わせ ポテトサラダ プリン	2 朝基 ごはん みそ汁(油あげ・大根) 納豆F 竹輪の卵とじ 昼基 肉わかめうどんF 厚揚げのしょうが炒め 間 のむヨーグルトT タ基 ごはん クリームシチュー(豚) トマトと水菜のサラダ ヨーグルト(脱脂加糖)	3 朝基 クロワッサン1個 トースト(1枚) チョコレート・クリーム 肉だんごと麦のスープ 牛乳T チーズ(6p) 昼基 牛丼 のっぺい汁 みかんT タ基 ひなちらし 菜の花のごま和え 花麩のすまし汁T いちご3個 ひなあられ(関西風)
4 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 高野の卵とじ 昼基 ごはん 豚肉のカレー焼き 炒り玉もやし マメストローネ 間 牛乳T タ基 ごはん さわらの西京焼き(春) じゃがいもとわかめの煮物	5 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・人参) ひじきのツナマヨ和え 昼基 ごはん ハニーマスタードチキン こふきいも(カレー) コールスローサラダ(チーズ) 間 牛乳T タ基 ごはん 回鍋肉F 中華スープF ももヨーグルト	6 朝基 黒糖ロールパン チーズ スクランブルエッグ 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 牛肉とごぼうの炒め トマトとじゃこのサラダ タ基 ごはん カレーの唐揚げ野菜あんかけ 蒸焼き餃子	7 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・青菜) 切り干し大根の炒め煮 ふりかけ(おかか) 昼基 ごはん ハムとポテトのキッシュ風 マカロニサラダ 間 牛乳T タ基 ビーンズカレーライス 卵ポテトサラダ リンゴゼリー	8 朝基 レズンパン1/2 イエロー1/2 ハムと野菜のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 厚揚げと豚肉の中華煮 中華風サラダ タ基 ごはん トンカツ フライドポテト ごぼうサラダ	9 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・白菜) 納豆F ブロッコリーごま和え 昼基 菜の花とチキンのクリームパスタ かぼちゃサラダT 間 のむヨーグルトT タ基 麦ごはん(100)T たらねぎみそ焼き にんじんシリシリサラダ 厚揚げのしょうがあんかけ	10 朝基 トースト(2枚) マーガリン チョコレート・クリーム 白菜のクリームスープ 牛乳 マンゴー 昼基 中華丼 かきたまわかめスープT みかんヨーグルト タ基 ごはん おろしハンバーグ 付け合わせ 青菜とひじきの和え物
11 朝基 ごはん みそ汁(小松菜・しいたけ) しろなの卵とじ 昼基 ごはん 豚肉のピカタ スパゲティサラダ 間 牛乳T タ基 ごはん わかさぎの唐揚げ コロッケ(冷凍・ホト・フライ済み) 野菜の素揚げ(添) オーロラサラダ	12 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) じゃこピーマン 昼基 ごはん 牛肉のオイマヨ炒め ほうれん草の白和え 間 牛乳T タ基 ごはん 鮭とじゃがいものグラタン グリーンサラダT みかんT	13 朝基 チョコツイストパン 白菜のクリームスープ 牛乳 チーズ(6p) キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ 酢の物(大根) 間 いちごジャムの蒸しパン タ基 ごはん さばの竜田揚げ ほうれん草と卵のソテー 金時豆の甘煮(市販)	14 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・長ねぎ) 焼きれんこん(カレー) 味付けのりT 昼基 ごはん ミートオムレツ ツナサラダ 間 牛乳T タ基 ごはん ビーフシチューT かぼちゃサラダT(チーズ) ゼリー(オレンジ)	15 朝基 ロールパン2個 リンゴジャム ウィンナーと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さわらのチーズ焼き ケチャップソテー 大根サラダ タ基 ごはん 豚肉のトマト煮 かぶのマヨネーズサラダT	16 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・たまねぎ) 納豆F 焼きさつまいも 昼基 焼きそば ビーンズサラダ(かぼちゃ) 間 のむヨーグルト(プレーン) タ基 麦ごはん(100)T ミックスフライ(クリームコロッケ・エビ・イカリウ) ミネストローネ プリン	17 朝基 ホットドッグ 牛乳 パイナップル 昼基 きじ焼き風丼 みそけんちん汁T りんご 1/8カット2個 タ基 ごはん たらピカタT 里芋と根菜の煮物
18 朝基 ごはん みそ汁(なめこ) 干草焼き(ひじき) 昼基 ごはん 麻婆豆腐T ブロッコリーのコーンサラダ 間 牛乳T タ基 麦ごはん(100)T チキン南蛮 さつまいもサラダ グレープゼリー	19 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) きんぴらごぼう 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ 肉じゃが(小鉢) 間 牛乳T タ基 ごはん 牛肉と野菜のかきソース炒めF 高野豆腐の含め煮 水菜とはるさめのスープ	20 朝基 レズンパン1/2 イエロー1/2 ウィンナーと卵のソテー 牛乳 オレンジF 1/6カット 3個 昼基 ごはん 豚肉のしょうが炒め 厚焼きたまご タ基 まめごはん 肉豆腐 大根ときゅうりの酢の物 ヨーグルト	21 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・大根) 菜の花のごま和え 味付けのりT 昼基 ごはん ミートボールのケチャップ煮 ビーンズサラダ(れんこん) 間 牛乳T タ基 ごはん たらのみそマヨ焼き もやしチャンプルー 南瓜のそぼろあんかけ	22 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン ほうれん草のクリームスープ 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 白菜とじゃこのゆずごま酢 タ基 カレードリア スープ煮 マセドアンサラダ	23 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 納豆F しろなの煮びたし 昼基 海鮮あんかけ焼きそば きゅうりとわかめの酢の物 間 のむヨーグルト(プレーン) タ基 ごはん チンジャオロース 中華風たまごスープ グレープゼリー	24 朝基 トースト(2枚)T ブルーベリージャム マーガリン 麦と野菜のスープ 牛乳T パイナップル 昼基 ごはん(丼) 魯肉飯風(るーろーはん) 切り干し大根のナムル タ基 ごはん 鮭の菜種焼き 春キャベツのサラダT みかんヨーグルト
25 朝基 ごはん みそ汁(里芋・えのきたけ) 炒り豆腐(朝) 昼基 ごはん えびかに玉 筑前煮風 間 牛乳T タ基 麦ごはん(100)T さばのカレームニエル 菜の花のソテー 添 ポテトサラダ(スキム) ヨーグルト	26 朝基 ごはん みそ汁(白菜・生揚げ) こまつなの炒め煮 昼基 ごはん 牛肉の甘から炒め かぼちゃの含め煮 間 牛乳T タ基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T チンゲンサイのナムル ワンタンスープ ヨーグルト(いちご)	27 朝基 シュガーバターコッペ チーズ 青菜と卵のスープ 牛乳T キウイフルーツ1/2 昼基 ごはん 豚ばら大根 焼き厚揚げT タ基 ひじきごはんF さばのごまみそ焼き 切り干し大根のはりほり漬け 添 かきたま汁F	28 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) じゃこ炒め 昼基 ごはん ひき肉と豆腐のいら炒めF 春雨サラダ 間 牛乳T タ基 ごはん 白身魚のムニエル ほうれん草とコーンのソテー 白菜のクリームスープ	29 朝基 レズンパン1/2 イエロー1/2 ツナと卵のソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ブロッコリーのかにかま和え タ基 ハヤシライス パンプキンサラダ ゼリー(オレンジ)	30 朝基 ごはん みそ汁(大根・人参) 納豆F 煮浸し(青菜・油揚げ) 昼基 しょうゆラーメン イカと里芋の煮物 間 のむヨーグルト(プレーン) タ基 ごはん 厚揚げと鶏肉の中華煮 チレギサラダ(レタス)	31 朝基 ピザトースト 牛乳 もも 昼基 えびとじゃこのチャーハン 蒸焼きしゅうまい チンゲン菜のスープT タ基 麦ごはん(100)T 鶏肉の唐揚げ けんちん汁