

月間予定献立表(H26 3月)

栄養士 山下純子

日	曜日	朝食	昼食		夕食
1	日	パン 味噌汁 たまごどじ ヨーグルト	ロールパン ホワイトシチュー 和風サラダ ゼリー・吸い物		ご飯 牛肉と大根のごった煮 とろろ浸し 味噌汁
2	月	パン 味噌汁 白菜の煮物 ヨーグルト	ご飯 焼き魚 ジャガ芋団子のあんかけ ゴマ和え		ご飯 八宝菜 レバー炒め スープ
3	月	パン 味噌汁 マカロニサラダ ヨーグルト	春のちらし寿司 煮しめ・酢の物 フルーツ・吸い物 おやつ(あられ・甘酒)	ひな祭り	ご飯 トマト煮 わさび和え スープ
4	火	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	おにぎり にゅうめん 酢味噌和え フルーツきんとん		ご飯 魚の照り焼き 煮やっこ 味噌汁
5	水	パン 味噌汁 大豆煮 ヨーグルト	炊き込みご飯 鶏の唐揚げ かぶのあんかけ かき玉汁		ご飯 ごま味噌煮 和え物 味噌汁
6	木	パン 味噌汁 カレー炒め ヨーグルト	ご飯 柳川風煮 大根サラダ 炒り煮		ご飯 鶏ミンチのつくね おかか和え 味噌汁
7	金	パン 味噌汁 グリーンピース煮 ヨーグルト	ご飯 魚の炊き合わせ ナムル 煮豆		ご飯 のっぺい風煮 味噌炒め 味噌汁
8	土	パン 味噌汁 ツナ炒め ヨーグルト	牛丼 酢の物 フルーツ 吸い物		ご飯 ポークビーンズ 卵焼き 味噌汁
9	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト	ご飯 魚の天ぷら 和え物 けんちん汁		ご飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁
10	月	パン 味噌汁 ソテー ヨーグルト	ご飯 煮込みハンバーグ 生姜酢和え スープ		ご飯 牛肉とピーマン炒め 白和え 味噌汁
11	火	パン 味噌汁 そぼろ炒め ヨーグルト	カレーライス 温野菜サラダ 福神漬け フルーツゼリー	清掃日	ご飯 旨煮 和え物 味噌汁
12	水	パン 味噌汁 トマト煮 ヨーグルト	いなり 具入りそば 卵どじ フルーツ		ご飯 煮魚 芋の天ぷら 味噌汁
13	木	パン 味噌汁 ひじき煮 ヨーグルト	ご飯 鶏の照り焼き いとこ煮 白菜の醤油漬け		ご飯 厚揚げと野菜炒め 辛子和え かき玉汁
14	金	パン 味噌汁 野菜金平 ヨーグルト	ご飯 肉だんご野菜のスープ煮 しっとり卵の花 りんごのコンポート		ご飯 鯖のみそ煮 梅肉和え 吸い物
15	土	パン 味噌汁 スクランブルエッグ ヨーグルト	ロールパン あんかけスパゲッティ 白菜サラダ スープ		ご飯 鶏のさっぱり煮 和え物 味噌汁

16	日	パン 味噌汁 大豆煮 ヨーグルト		ご飯 魚梅味南蛮漬け ポテトサラダ お浸しミモザかけ		ご飯 すき焼き おろし和え 味噌汁	
17	月	パン 味噌汁 野菜炒め ヨーグルト		ひじきご飯 かぼちゃがんと 酢の物 かき玉汁		ご飯 酢鶏 卵焼き 味噌汁	
18	火	パン 味噌汁 ちくわ煮 ヨーグルト		ご飯 煮魚 白菜とツナのおんかけ 煮豆		ご飯 野菜のとろみ炒め 味噌田楽 もずくスープ	
19	水	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		おにぎり チャンポン ふろふき大根 トマトゼリー		ご飯 生姜焼き そぼろ煮 味噌汁	
20	木	パン 味噌汁 野菜の炊き合わせ ヨーグルト		ご飯 和風ハンバーグ スパゲッティサラダ カレースープ		ご飯 ゴマ味噌煮 辛子和え スープ	
21	金	パン 味噌汁 ピース煮 ヨーグルト		ちらし寿司 煮しめ・さしみ 酢の物・吸い物 おやつ(おはぎ)		ご飯 じゃが麻婆 中華和え 味噌汁	
22	土	パン 味噌汁 そぼろ煮 ヨーグルト		ロールパン ビーフシチュー 目玉焼き ゼリー	春分の日 誕生会	ご飯 鶏肉と大根の煮物 煮浸し 味噌汁	
23	日	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ヨーグルト		ご飯 焼き魚 茄子の炒め 小豆と芋の甘煮		ご飯 えびたま 磯辺和え 味噌汁	
24	月	パン 味噌汁 卵とじ ヨーグルト		ご飯 さつまいもコロッケ味噌ソース 煮物 かき玉汁		ご飯 鶏肉の照り焼き 辛子和え 味噌汁	
25	火	パン 味噌汁 スープ煮 ヨーグルト		ご飯 ローストビーフ風 煮物 スープ		ご飯 肉とうふ 酢の物 味噌汁	
26	水	パン 味噌汁 レバー炒め ヨーグルト		おにぎり きつねうどん 煮物 りんごのコンポート		ご飯 魚と野菜の卵とじ ゴマ豆腐 味噌汁	
27	木	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		黒米 筑前煮 ひじきサラダ 吸い物		ご飯 豚のカレー焼き 煮物 味噌汁	
28	金	パン 味噌汁 ケチャップ煮 ヨーグルト		ご飯 鶏天 酢の物 人参のシリシリ(沖縄)		ご飯 魚の梅煮 お浸し 味噌汁	
29	土	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬け ゼリー・スープ		ご飯 大豆の煮物 ふろふき大根 味噌汁	
30	日	パン 味噌汁 煮物 ヨーグルト		ご飯 えびの和風チリソース ゴマ和え スープ		ご飯 豆腐入りハンバーグ 酢の物 味噌汁	
31	月	パン 味噌汁 ツナサラダ ヨーグルト		ご飯 魚の味噌煮 紅白なます 煮豆		ご飯 ポテトオムレツ 煮物 味噌汁	