



メニュー（7日間）



平成29年3月20日～平成29年3月26日【常食】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月20日（月）	御飯 和風炒り卵 杓うのとろろ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のおろし煮 金平ごぼう アスパラのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ 	ゆかり御飯 アジのレモン焼き 南瓜の含め煮 春雨のマヨネーズ和え すまし汁	抹茶まんじゅう 
3月21日（火）	御飯 はんぺんの煮物 杓う草のポン酢和え たいみそ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉の照焼 白菜の炒め煮 枝豆とわかめの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 イタリアンオムレツ ウインナーと豆のコンソメ煮 キャベツのサラダ スープ 	ドーナツ
3月22日（水）	御飯 卵の花の煮物 インゲンの菜種和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のバーベキューステーキ さつま芋のレンジ煮 大根とツナのサラダ スープ 	御飯 ソイの葱味噌焼き 筍の煮物 菜の花のソラ和え すまし汁	パウムクーヘン 
3月23日（木）	御飯 高野豆腐の煮物 アスパラのおかか和え 梅びしお 味噌汁 牛乳 	深川丼 かぶの含め煮 春菊のワビ醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 牛肉とセリ中華炒め 長芋の白煮 かき玉の中華和え 中華スープ 	ドームケーキ
3月24日（金）	御飯 納豆（豆サラダ） 茄子の炒め煮 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のピリ辛葱ソース 里芋の田楽 白菜とキュウリの和え物 かき玉汁 	御飯 ブリの照焼 大根の薄くず煮 もやしの胡麻ドレッシング 味噌汁	コーヒーロール 
3月25日（土）	食パン りんごジャム マカロニのトマト煮 ツナサラダ スープ 	御飯 サワラの香味焼き 南瓜の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のくわ焼 レンコンの煮物 畑菜の生姜風味 味噌汁 	黒糖まんじゅう
3月26日（日）	御飯 厚焼玉子 かき玉の香味ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	シーフードカレー レンコンのステーキ グリーンサラダ スープ 	御飯 牛肉と玉葱のしぐれ煮 大根の味噌味噌田楽 杓う草のお浸し すまし汁	黒糖ムース 

食べる時のポイント

- 朝食・昼食・夕食と、毎日規則正しい時間に食べましょう ○薄味に慣れましょう
- よくかんで食べましょう ○食べすぎないように気をつけましょう

