



|           | 朝食   | 昼食   | 夕食   | 15時  |
|-----------|--|--|--|--|
| 3月8日 (月)  | 御飯<br>冬瓜の煮物<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                  | 御飯<br>鱈の韓国風照焼<br>かニ風味あんかけ<br>南瓜とサツマ芋のサラダ<br>中華スープ<br>フルーツ  | 御飯<br>筑前煮<br>茄子とエリンギの炒め物<br>ホウレン草の磯和え<br>味噌汁         | 黒ゴマプリン<br>      |
| 3月9日 (火)  | 御飯<br>ウインナーの野菜炒め<br>小松菜のお浸し<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳         | 山菜そば<br>イカ団子の煮物<br>オクラのホン酢和え<br>フルーツ                       | 御飯<br>豚肉きのこソース<br>煮奴<br>春雨サラダ<br>味噌汁                 | 蒸しケーキ<br>         |
| 3月10日 (水) | 御飯<br>厚焼卵<br>ブロッコリー・コーンサラダ<br>のりの佃煮<br>味噌汁<br>牛乳         | 御飯<br>肉じゃが(牛肉)<br>アスパラとツナの炒め物<br>白菜の和風サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ   | 御飯<br>バサのチーズ焼<br>レンコンのソテー<br>カリフラワーのサラダ<br>コンソメスープ   | 栗まんじゅう<br>      |
| 3月11日 (木) | 御飯<br>鶏肉となすの煮物<br>春菊のおかか和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳          | 御飯<br>ますの和風ステーキ<br>さつま芋のレモン煮<br>キュウリとかぶのサラダ<br>味噌汁<br>フルーツ | 御飯<br>にらの卵炒め<br>帆立と青梗菜の中華旨煮<br>三色ナムル<br>中華スープ        | ショコラプチケーキ<br> |
| 3月12日 (金) | 食パン<br>りんごジャム<br>プレーンオムレツ<br>ブロッコリーのサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 御飯<br>揚げ出し豆腐あんかけ<br>大根の煮つけ<br>小松菜のわさび和え<br>すまし汁<br>フルーツ    | 御飯<br>鶏肉の旨煮<br>キャベツの塩炒め<br>パンフキンサラダ<br>味噌汁           | エッグタルト   |
| 3月13日 (土) | 御飯<br>竹輪の野菜炒め<br>アスパラの胡麻和え<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳          | 御飯<br>タンツリー風チキン<br>インゲンのソテー<br>スパゲティサラダ<br>コンソメスープ<br>フルーツ | 御飯<br>つみれとレンコンの煮物<br>もやしの和風炒め<br>ホウレン草のピーナツ和え<br>味噌汁 | スイスロール<br>      |
| 3月14日 (日) | 御飯<br>カリフラワーのそぼろ煮<br>サツマ芋サラダ<br>鯛味噌<br>味噌汁<br>牛乳         | カレーライス<br>セロリと人参の炒め煮<br>茹かキャベツのサラダ<br>きのこスープ<br>フルーツ       | 御飯<br>ホキのチリソース風<br>筍の中華炒め<br>青梗菜の中華和え<br>中華スープ       | プリン<br>       |

【MEMO】

