



	朝食	昼食	夕食	15時
3月14日 (月)	御飯 カリフラワーのそぼろ煮 サツマ芋サラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げの卵とじ 青梗菜の炒め物 キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のマヨスタート焼(メルルーサ) 筍の炒め煮 三色ナムル すまし汁	ケーキ 
3月15日 (火)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜 南瓜の含め煮 インゲンの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 魚の南部焼(ぶり) ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
3月16日 (水)	食パン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	豚汁うどん 小松菜とコーンの炒め物 アスパラのサラダ フルーツ	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹かキャベツのサラダ すまし汁	抹茶パンケーキ
3月17日 (木)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 切昆布と大豆の煮物 マカロニサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 魚のレモン醤油焼(さわら) 茄子のトマト煮 菜の花のお浸し 味噌汁	ミニたい焼 
3月18日 (金)	御飯 鶏と野菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	ドライカレー インゲンとツナの炒め物 ブロッコリーのからし和え コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 大根とあさりの炒め煮 南瓜のサラダ 味噌汁	チーズ蒸しケーキ 
3月19日 (土)	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 魚の生姜煮(メバル) れんこんきんぴら 胡瓜とワカメのポン酢和え 味噌汁	バームクーヘン 
3月20日 (日)	御飯 角あげの煮物 ホウレン草の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうの炒り煮 白菜のくるみ和え すまし汁 フルーツ	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	やわらかおかき(うす塩) 

【MEMO】

