



	朝食	昼食	夕食	15時
3月18日 (月)	御飯 鶏と小松菜の煮物 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の粒マスタードソース インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ 	黒ゴマプリン
3月19日 (火)	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	★健幸御膳 麦飯 サバのムニエル・バター醤油 レンコンのマスタード炒め 南瓜と絹サヤのサラダ ホウレン草のジンジャースープ ヨーグルトパハロア	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	ソフトワッフル
3月20日 (水)	御飯 車麩と野菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 えび玉 れんこんきんぴら 胡瓜のホン酢風味 味噌汁 	あんころ餅
3月21日 (木)	食パン ミートオムレツ 青梗菜とカニカマのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜とベーコンのソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖のミン焼 もやしの和風炒め 白菜の酢味噌和え かき玉汁	焼トーナツ(チョコ)
3月22日 (金)	御飯 里芋と竹輪の煮物 春菊のくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 シルバーのハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ 	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワー・梅肉和え 味噌汁	メープルパンケーキ
3月23日 (土)	御飯 厚焼卵 ブロッコリー・コーンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 根野菜の煮物 春雨の和え物 中華スープ フルーツ	御飯 タラの若菜蒸 鶏とサツマ芋の甘辛煮 キャベツのホン酢和え 味噌汁 	パンナコッタ
3月24日 (日)	御飯 インゲンとハムの炒め物 スパゲティサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳 	キーマカレー モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の中華風照焼 里芋の含め煮 人参のツナ和え かき玉汁	やわらかおかき(砂糖醤油)

