

令和5年3月 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁 里芋 ほうれん草・コン	ごはん みそ汁 えのき 塩サバ	ごはん みそ汁 王ねぎ スクランブルエッグ	ごはん みそ汁 豆腐 しょうまい	ごはん みそ汁 しめじ ちくわの卵とじ
昼			枝豆ごはん きつねうどん サラダ 牛乳	親子丼 和風スープ サラダ ヨーグルト	ごはん 中華スープ 豚キムチ サラダ プリン	ごはん みそ汁 チキンねぎ塩ダレ ブロッコリー しょうが汁 牛乳	ごはん みそ汁 魚の天ぷら 肉ごぼう煮 牛乳
夕			ごはん すまし汁 鮭梅しめじ揚げ 千草焼き スナブスうどん しょうが汁	ごはん みそ汁 肉団子・筍の煮物 アジフライ 大根ワナサラダ	ごはん コンソメスープ チキンカツ 小豆味噌炒め ピリ辛きゅうり	ごはん トマトスープ ポークピカタ ポテトサラダ ほうれん草ソテー	ごはん すまし汁 牛盛り×チキンカツ キャベツ炒め ピクルス
朝	ごはん みそ汁 もやし ウインナー	ごはん みそ汁 白菜 チキンボール	ごはん みそ汁 じゃが芋 温泉たまご	ごはん みそ汁 大根 野菜炒め	ごはん みそ汁 小松菜 里芋そばろ煮	ごはん みそ汁 たまご にら玉	ごはん みそ汁 かぼちゃ しじみ汁
昼	マーボー丼 わかめスープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 鮭の塩こしょう焼き 肉じゃがコロケ いかげんたまご ジュース	わかめごはん ちゃんぽん 牛乳	キーマカレー サラダ ヨーグルト	ごはん 中華スープ 豚肉オムレツ サラダ プリン	ごはん みそ汁 鮭のピリ辛焼き アジフライ ほうれん草ごま和え 牛乳	ごはん みそ汁 ソウルフード 揚げごぼう 牛乳
夕	ごはん 中華スープ 油淋鶏 春雨炒め 金平れんこん	ごはん けんちん汁 味噌汁 かきあげ 佃作の物	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグ チーズいもち ブロッコリーサラダ デザート	高菜めし だんご汁 魚の西京焼き クリームコロケ 野菜の和え物	ごはん 豚汁 鮭の甘辛焼き 野菜の天ぷら わかめたまご	ごはん 和風スープ 豚天 おろしソース かきも煮 いかげんソテー	ごはん すまし汁 肉じゃが ほうれん草フライ サラダ
朝	ごはん みそ汁 キャベツ 人参しりしり	ごはん みそ汁 ねぎ かぼちゃ	ごはん みそ汁 たまご 焼魚	ごはん みそ汁 豆腐 いかげんソテー	ごはん みそ汁 えのき きゅうり	ごはん みそ汁 里芋 木犀餅炒め	ごはん みそ汁 王ねぎ チキンボール
昼	中華丼 中華スープ サラダ プリン	ごはん 和風スープ 鮭のからあげ ピーナツ和え ジュース	まぜごはん 肉うどん サラダ 牛乳	ごはん わかめスープ アヒルコギョウ炒め 温泉たまご ヨーグルト	ハマシライス サラダ プリン	ごはん みそ汁 シウカツライ かりん粉大根煮 牛乳	ごはん みそ汁 豚肉とじゃがいも炒め サラダ 牛乳
夕	ごはん けんちん汁 サンマの塩焼き 豚肉高菜炒め ニラせりたまご	ごはん コンソメスープ ハンバーグ フライドポテト わかめサラダ デザート	ごはん コンソメスープ とんかつ おやむぎ煮 白菜おひたし	ごはん マカロニスープ 鮭の塩こしょう焼き シューマンポテト スナブスうどん わかめ汁	ごはん 豚汁 魚のホイル焼き 香巻 ちくわ野菜のソテー	ごはん トマトスープ チキン茶の子クリーム煮 スパゲティ・温野菜 サラダ	ごはん 和風スープ 鮭の塩焼き 肉じゃが炒め たまご
朝	ごはん みそ汁 小 煮卵	ごはん みそ汁 しめじ もやし炒め	ごはん みそ汁 もやし ぶりやいもにゃく	ごはん みそ汁 じゃが芋 ウインナー	ごはん みそ汁 白菜 厚揚げ煮	ごはん みそ汁 大根 キャベツのり炒め	ごはん みそ汁 たまご オムレツ
昼	ごはん みそ汁 回鍋肉 サラダ プリン	ごはん みそ汁 魚の磯辺揚げ おひたし ジュース	ごはん みそ汁 クレイジーチキン コロケ ブロッコリー 牛乳	ごはん みそ汁 ポークチャップ サラダ ヨーグルト	ごはん みそ汁 魚の塩焼き メンチカツ いかげんごま和え プリン	ごはん みそ汁 豚の塩焼き 牛乳	ごはん みそ汁 鮭のみそ焼き 金平れんこん 牛乳
夕	三色そばろ丼 すまし汁 サラダ デザート	ごはん コンソメスープ 豚肉レモンステーキ 里芋サラダ 小松菜のり炒め	ごはん 和風スープ すきやき団煮 温泉たまご サラダ	ごはん たまごスープ 牛盛り×マヨネーズ はすみそ炒め コーンスローサラダ	ごはん わかめスープ チキン団煮 木のりしょうゆ おくらおひたし	ごはん コンソメスープ 魚のたまごマヨネーズ 甘辛肉団子 人参コンニャク	ごはん 中華スープ 香煎肉団子 しょうまい 大根ワナサラダ
朝	ごはん みそ汁 わかめ 丸天煮	ごはん みそ汁 かぼちゃ ねぎ玉	ごはん みそ汁 小松菜 煮干し豆腐の卵とじ	ごはん みそ汁 キャベツ ウインナーコンソメ	ごはん みそ汁 えのき しょうまい	ごはん みそ汁	ごはん みそ汁
昼	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 揚げたまご プリン	ごはん みそ汁 照焼きチキン マカロニサラダ ジュース	ごはん みそ汁 ハンバーグ トマトソース スパゲティ 牛乳	ごはん みそ汁 魚の竜田揚げ 甘辛肉団子 いかげんソテー ヨーグルト	ごはん みそ汁 塩こしょうからあげ ピリ辛もやし プリン		
夕	カツカレー サラダ フルーツ	ごはん 和風スープ 魚とじゃが芋炒め いかフライ 佃作の物	ピザ・パン わかめスープ 温泉たまご サラダ	ごはん 和風スープ 鮭のごま焼き チキン キャベツ炒め	ごはん けんちん汁 魚のさし入み焼き いか下足×チキン わかめ炒め		