

《 3月給食・舎食献立予定表 》

		朝食	昼食	夕食			朝食	昼食	夕食
1	金	ご飯 のり佃煮 みそ汁 肉入り信田煮 添え野菜 ツナ野菜炒め	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 鶏つくね 菜の花のお浸し 白いボンデーナッツ		16	土			
2	土				17	日			ご飯 みそ汁 ミートボールチリソース煮 カレー味のマカロニサラダ もずくめかぶ
3	日			ほたてカレー 大根と海藻サラダ 福神漬け 黒糖ビーンズ りんご	18	月	ご飯 みそ汁 ハムソテー 小松菜のおかか和え 高野豆腐の含め煮	ご飯 牛乳 もずくスープ ケチャップチキン 添え野菜 りんご ポトフ	塩ラーメン ごぼうギョウザ さつまいものモザイクサラダ バナナ
4	月	ご飯 みそ汁 ちくわ甘辛煮 小松菜の辛子和え すき昆布炒め	ご飯 牛乳 中華コンスープ 酢豚 白菜とチンゲン菜のナムル デコポン	スパゲティカルボナーラ 野菜スープ フロッキーとコーンのサラダ 雪人参蒸しパン	19	火	ご飯 みそ汁 厚焼き卵 にらツナ和え 切り干し大根の含め煮	ご飯 牛乳 みそ汁 グレープフルーツ にしんみぞれ煮 ほうれん草ののり和え メンマ炒め	ご飯 シューチーズ いか団子スープ 和風チキンソテー 添え野菜 ひじきのマリネ
5	火	ご飯 みそ汁 五目厚焼き卵 ゆかり和え きんぴらごぼう	ご飯 牛乳 めった汁 りんご 焼きししゃも ほうれん草のごま和え なすのオランダ煮	ご飯 トックツ プルコギ 豆腐シュウマイ 添え野菜	20	水	ご飯 みそ汁 さばみそ煮 キャベツの塩昆布和え もやし中華炒め	きつねうどん ジョアブレン たご焼き ビーンズサラダ	ソースカツ丼 みそ汁 大根の炒め物
6	水	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 いんげんのおかか和え もやしのカレー炒め	煮干ししょうゆラーメン 牛乳 肉ギョウザ 添え野菜 ブレンヨーグルト	牛ごぼう丼 みそ汁 野菜ののり酢和え りんご	21	木	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 カリフラワーカレー煮	ご飯 牛乳 石狩汁 パイン 若竹信田煮 漬物 わかめと野菜のごま酢和え	ご飯 にらたまスープ マーボー豆腐 ほうれん草のナムル フルーツ杏仁
7	木	ご飯 納豆 みそ汁 ウインナー 添え野菜 いかときくらげ炒め	オムライス 牛乳 オニオンスープ フィレオチキン 添え野菜 パイン	ご飯 味付けとろろ みそ汁 ぶり照り焼き 即席漬け 筑前煮	22	金	ご飯 みそ汁 玄米入りつくね キャベツ酢みそ和え れんこんきんぴら	ナン 牛乳 ポテトと野菜のスープ ツナオムレツ 添え野菜 りんご 豆カレー	
8	金	ご飯 みそ汁 彩り野菜肉団子 ねばねば昆布和え なすとエリンギのソテー	食パン キャラメルクリーム 麦茶 いちごゼリー ハンペンポタージュ ハムソテー トマト 温野菜サラダ	ご飯 すまし汁 エビフライ 星型ロック ほうれん草のお浸し 茶碗蒸しのひき肉あんかけ ケーキ	23	土			
9	土	ご飯 みそ汁 ます塩焼き アーモンド和え 肉野菜炒め			24	日			若菜ご飯 みそ汁 ハムカツ ほうれん草とコーンのソテー いかとがんもの煮物
10	日				25	月	ご飯 みそ汁 いわししょうが煮 切り干し大根のさっぱり和え ひじきの五目煮	ご飯 ジョアストロベリー わかめスープ 煮込み風ハンバーグ ポテトサラダ	みそラーメン えびにらまんじゅう 添え野菜 パイン
11	月			ご飯 みそ汁 イカフライ アスパラとコーンのソテー がんものそぼろあんかけ	26	火	ご飯 みそ汁 チーズオムレツ ほうれん草のなめ草和え 大豆もやし炒め		
12	火	ご飯 みそ汁 ソーセージソテー ほうれん草ののり和え たけのこ甘辛炒め	ご飯 牛乳 みそ汁 りんご キャベツ入りつくね カリフラワー甘酢漬け ふき炒め	ご飯 芋団子汁 たらみそマヨネーズ焼き 添え野菜 大豆もやし炒め ソフトクリームみかんヨーグルト	27	水			
13	水	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼き いんげんのごま和え 卵の中華炒め	かき揚げうどん 牛乳 ポテトのオープン焼き ほうれん草とツナの和え物 バナナ	ハッシュドポーク こんにやくサラダ 小魚 りんごゼリー	28	木			
14	木	ご飯 味付けのり みそ汁 小松菜の豆腐寄せ ミニトマト キャベツソテー	ご飯 牛乳 中華風スープ さばトマトチーズ焼き 添え野菜 キウイ マーボーなす	ご飯 茎わかめのスープ ハンバーグ ケチャップスパ フライドポテト 根菜サラダ	29	金			
15	金	ご飯 みそ汁 コーンシュウマイ ピーナッツ和え 豚肉と糸こんにの炒め物	ご飯 (スープ) 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 小松菜ともやしのお浸し フルーツポンチ		30	土			
					31	日			