

平成 30年 3月予定献立表

日	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
朝				米飯 味噌汁(キャベツ) おくら納豆 味噌汁のり	<b>選択メニュー</b> 米飯 味噌汁(じゃがいも) 高野豆腐の卵とじ たらこふりかけ	<b>ひなまつり</b> 米飯 味噌汁(たけのこ) さつま芋とあけの煮物(さつまあげ) 味噌汁のり	食パン(いちごジャム) 白菜スープ(にんじん) ハムサラダ(キャベツ) 牛乳
昼				菜飯おにぎり 肉そば あんかけしゅうまい バナナ	米飯 <b>魚の塩焼 または</b> <b>魚のから揚げ</b> ちくわときゅうりの和え物 キャベツのスープ(玉葱)	米飯 散らし寿司 炒り鶏(里芋こんにやく) 清汁(大根、人参) ひなあられ	米飯 魚のパン粉焼き(カレイ) ひじき煮(大豆さつまあげ) 味噌汁(じゃがいも)
おやつ				アンパのおやつ 牛乳	歌舞伎揚げ 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	ハウムクーヘン ヤクルト
夕				麦御飯 魚の南部焼き(さば) 野菜サラダ(リーフレタス) 清汁(なす、えのき) 2082Kcal	麦御飯 チャブチェ 小松菜ともやしのナムル 中華スープ(大根、ペーコン) 2008Kcal	麦御飯 魚のねぎ照り焼き(アジ) 鶏レバーの生姜煮 小松菜のスープ(ウインナー) 1938Kcal	麦御飯 マーボー豆腐 中華和え(大根、小松菜) 春雨スープ(人参、ペーコン) 1950Kcal
日	5	6	7	8	9	10	11
朝	米飯 味噌汁(里芋) もろみあえ(白菜、人参) かつおふりかけ 牛丼	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(小松菜) きのこ炒め(玉葱、キャベツ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(なす) 小松菜とペーコンの炒め物 梅しそふりかけ	<b>選択メニュー</b> 食パン(りんごジャム) コーンポタージュ ウインナーソーテ(ピーマン) 牛乳	米飯 味噌汁(白菜) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) 味噌汁のり、ヤクルト	ミルクパン(いちごジャム) 肉団子のスープ(チンゲンサイ) <b>(新)菜の花のスクランブルエッグ</b> 牛乳
昼	大豆サラダ(大根きゅうりコーン) もやしとペーコンのスープ オレンジ	魚のマスタードマヨソースかけ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ セロリのスープ	ロールパン(マーガリン) ビーフシチュー コールスローサラダ(ハム、パプリカ) コンソメスープ(小松菜、玉葱)	ゆかりおにぎり おかめうどん(厚焼き卵) 春巻き ヨーグルトゼリー	米飯 豚肉のトマト煮 または 鶏肉の胡麻照り焼き 野菜サラダ(ブロッコリー) 味噌汁(ほうれんそう、人参)	わかめおにぎり <b>☆No.1ラーメン</b> 梅風味サラダ(レタス、玉葱) バナナ	米飯 魚の塩焼焼き 和え物(大根、きゅうり) 白菜スープ(ねぎ)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	おからドーナツ 牛乳	たい焼き 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	丸ぼたろ 牛乳	マリ ジュース購入日	ハウムクーヘン ジャム
夕	麦御飯 魚の竜田揚げ(鯖) 柚子胡椒和え(チンゲンサイ) 清汁(たけのこ、人参) 2086Kcal	麦御飯 肉野菜炒め(焼肉風味) ドレッシングサラダ(キャベツ、パプリカ) 大根スープ(人参、きくらげ) 1946Kcal	麦御飯 魚の中華風ソフト揚げ(タラ) 胡麻和え(ブロッコリー) <b>(新)坦々風スープ(ひき肉)</b> 1977Kcal	麦御飯 魚の梅ソースかけ(ホキ) レバーの大豆のケチャップからめ 清汁(豆腐、三つ葉) 2047Kcal	麦御飯 アジフライ 大根サラダ 清汁(花魁) 1940Kcal	麦御飯 牛肉と野菜の炒め物(ごぼう) キャベツサラダ(かにかま) きのこスープ(ペーコン) 2020Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 かきあげ(ごぼう、コーン) 味噌汁(里芋) 1997Kcal
日	12	13	14	15	16	17	18
朝	米飯 味噌汁(小松菜) 野菜ソーテ(たまねぎ、ピーマン) たまごふりかけ <b>☆No.3オムライス</b>	米飯 味噌汁(さつま芋) 梅あえ納豆 味噌汁のり	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) 大根金平(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(しめじ) 大根のコンソメ煮 ふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) ちくわのソーテ 味噌汁のり	米飯 味噌汁(豆腐) じゃこ炒め ふりかけ	まるごとソーセージパン キャベツスープ 野菜サラダ 牛乳
昼	グリーンサラダ(リーフレタス) 野菜スープ(もやし、パプリカ) ヨーグルト和え(白桃キウイ)	魚のカレームニエル 野菜サラダ(きゅうり、ミックスビーンズ) キャベツのスープ(玉葱)	ドレッシングサラダ(キャベツ、パプリカ) カリフラワースープ(玉葱) オレンジゼリー	菜飯おにぎり <b>☆No.3ちゃんぽん</b> ブロッコリーと大豆のサラダ りんご	米飯 魚の野菜あんかけ 春雨の野の物 チンゲンサイのスープ	スパゲティナポリタン トマトサラダ 野菜スープ(ほうれんそう、パプリカ) カルピスゼリー	米飯 鯉の生姜焼き 厚揚げのおかか和え 清汁(たけのこ、三つ葉)
おやつ	どらやき 牛乳	サラダせんべい ヤクルト	黒棒 牛乳	アンパのおやつ ヤクルト	ハウムクーヘン 牛乳	かっぱえびせん 牛乳	丸ぼうろ ヤクルト
夕	麦御飯 魚の煮付け(鯖) 白和え(ほうれんそう) 清汁(なす、椎茸) 2037Kcal	麦御飯 豚肉といんげんの炒め物 南瓜サラダ(レーズン) トマトスープ(ペーコン) 2001Kcal	麦御飯 魚の山椒焼き(アジ) レバーのオイスター煮(こんにやく) 清汁(ほうれんそう、ごぼう) 1878Kcal	麦御飯 タンドリーチキン レタスサラダ ブロッコリー(チンゲンサイ) コンソメスープ(チンゲンサイ) ケー・キ・ジュース 2158Kcal	麦御飯 豚肉の黒こしょう焼き 小松菜の卵炒め えのきのスープ(きくらげ) 1983Kcal	麦御飯 白身魚フライ ドレッシングサラダ 根菜汁(ごぼう大根) 1949Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め じゃこサラダ きのこウインナーのスープ 1962Kcal
日	19	20	21	22	23	24	25
朝	米飯 味噌汁(里芋あげ) 野菜炒め(キャベツペーコン) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(小松菜) 大根の炒め煮(さつまあげ) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 菜の花炒め(人参じゃこ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) ひじき納豆 味噌汁のり	<b>帰宅バス</b> 食パン(マーガリン) コンソメスープ 野菜と卵のソーテ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ) ししやも ふりかけ	食パン(いちごジャム) コンソメスープ(大根コーン人参) 野菜とたまごのソーテ(玉葱ほうれんそう) 牛乳
昼	ハヤシライス マカロニサラダ(胡瓜コーン) スープ(赤パプリカ) オレンジ	米飯 豚肉の韓国風焼き きのこのマリネ わかめスープ(えのき)	ロールパン(りんごジャム) チキンのトマトソースかけ ごぼうサラダ(胡瓜コーン) 野菜スープ(キャベツ玉ねぎ)	わかめおにぎり カレーうどん 大根サラダ(レタス、トマト) ほうれんそうのスープ(人参)	米飯 牛肉ときこの炒め物 ツナウマイ 野菜スープ	ゆかりおにぎり かきあげそば ツナとごぼうのサラダ バナナ	米飯 魚のきのこあんかけ 野菜サラダ カリフラワースープ(玉葱)
おやつ	ふかし芋 牛乳	スイートポテト 牛乳	たい焼き 牛乳	アンパのおやつ ジュア	サッポロポテトバーベQ 牛乳	丸ぼうろ 牛乳	どら焼き 牛乳
夕	麦御飯 魚の香味ソースかけ 根菜の炒め(たけのこ蓮根) チンゲンサイスープ(人参) 1953Kcal	麦御飯 魚の塩焼(鯉) レバー甘辛煮(大根ごぼう) 清汁(はんぺん人参) 2057Kcal	麦御飯 魚の味噌漬焼き 揚げ出し豆腐 清汁(なす人参) 1941Kcal	麦御飯 鶏肉の柚子こしょう焼き カラフルサラダ 小松菜のスープ(玉葱) 2026Kcal	麦御飯 魚の梅風味揚げ チンゲンサイの和え物 白菜スープ 1965Kcal	麦御飯 魚のパン粉焼き (新)蓮根の辛子マヨ和え 味噌汁(玉葱) 2099Kcal	麦御飯 回鍋肉(豚ピーマン人参) 中華和え(もやし小松菜) 中華スープ(白菜ウインナー) 1963Kcal
日	26	27	28	29	30	31	
朝	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 小松菜の煮びたし(人参さつま揚げ) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(小松菜) じゃが炒め(ペーコン玉葱) 味噌汁のり	<b>全国駅弁の旅</b> 米飯 味噌汁(里芋) 白菜の炒め煮(人参あげ) たまごふりかけ		米飯 味噌汁(白菜) 青菜炒め(チンゲンサイ人参) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ほうれんそう、あげ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味噌汁のり	米飯 味噌汁(じゃがいも) チンゲンサイの煮浸し ふりかけ
昼	豚丼 にかま和え キャベツのスープ(玉葱、赤パプリカ) ぶどうのゼリー	米飯 魚のピリ辛焼き 蓮根サラダ 野菜スープ(ごぼう、キャベツ)	たこ飯(香川県高松駅)	菜飯おにぎり 焼きそば(豚キャベツもやし) 野菜サラダ(胡瓜玉葱レタス) ほうれんそうのスープ(大根)	米飯 魚の磯辺揚げ 肉団子のケチャップがらめ 辛子と和え(小松菜えのき) キャベツスープ(ペーコン玉葱)	わかめおにぎり <b>No.4太平燕(熊本郷土料理)</b> ごぼうサラダ アセロラゼリー	
おやつ	かっぱえびせん 牛乳	蒸しパンケーキ 牛乳	ワッフル ヤクルト	アンパのおやつ 牛乳	ハウムクーヘン 野菜ジュース	たい焼き 牛乳	
夕	麦御飯 魚の蒲焼 豆腐のあんかけ 清汁(えのき、ほうれんそう) 1965Kcal	麦御飯 (新)揚げ鶏のみぞれかけ 柚子香和え チンゲンサイのスープ 2069Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバニラ炒め 沢煮椀(筍ごぼう椎茸) 1951Kcal	麦御飯 甘辛チキン(じゃがいも、ブロッコリー) 大根とカリカリじゃこのサラダ きのこスープ(しめじ、椎茸) 1985Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(椎茸、黄パプリカ) 水菜サラダ(ツナ胡瓜) 清汁(大根、花魁) 2097Kcal	麦御飯 魚の竜田揚げ 辛子と和え 清汁(ほうれんそう) 1929Kcal	

※予定献立は変更することがあります