

# 〈 〈 今週の献立表 〉 〉

		朝食	昼食	おやつ	夕食
3月16日	月	ご飯 汁物 ツナ和え 青菜の粕炒り ふりかけ 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 魚のゴマ焼き ゆかり和え フルーツ	フルーツ	ご飯 汁物 チキンカツ 白菜の中華煮 漬物
3月17日	火	ご飯 汁物 目玉焼き なめ草和え 漬物 乳酸菌飲料	カレーライス 和風サラダ フルーツ	ライチゼリー	ご飯 汁物 魚の塩麴焼き ピーナッツ和え 漬物
3月18日	水	ご飯 汁物 炒り豆腐 梅和え 漬物 乳酸菌飲料	けんちん麺 のり和え フルーツ	りんご缶	ご飯 汁物 干草焼 れんこんのきんぴら 漬物
3月19日	木	ご飯 汁物 がんとじゃが芋の煮物 ドレッシング和え 漬物 牛乳	ご飯 汁物 煮魚 中華和え フルーツ	青りんごゼリー	ご飯 汁物 魚のチーズ焼き ごま和え 漬物
3月20日	金	ご飯 汁物 えびしんじょうの煮物 お浸し 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 親子煮 青じそサラダ フルーツ	ストロベリーゼリー	ご飯 汁物 魚の味噌マヨネーズ焼き 大豆のいそ煮 漬物
3月21日	土	ご飯 汁物 旬彩焼き フレンチ和え 漬物 乳酸菌飲料	パン・ジャム ポークケチャップ ほうれん草和え物 フルーツ	フルーツ	ご飯 汁物 揚げ魚 ごぼうサラダ 漬物
3月22日	日	ご飯 汁物 吉野煮 梅肉和え 漬物 牛乳	ご飯 汁物 魚の塩バター焼き 味ぼん和え フルーツ	ココアムース	ご飯 汁物 麻婆豆腐 大根のきんぴら 漬物

