

〈 〈 今週の献立表 〉 〉

		朝食	昼食	おやつ	夕食
3月9日	月	ご飯 汁物 野菜しんじょうの煮物 お浸し ふりかけ 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 エビカツ 青しそサラダ フルーツ	フルーツ	ご飯 汁物 豚肉の西京漬け かぶあんかけ 漬物
3月10日	火	ご飯 汁物 ツナ和え 切り昆布煮 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 魚のチリソース煮 マカロニサラダ フルーツ	フルーチェ	ご飯 汁物 松風焼き のり和え 漬物
3月11日	水	ご飯 汁物 がんもの含め煮 梅和え 漬物 乳酸菌飲料	焼肉丼 汁物 ごま味噌和え フルーツ	オレンジゼリー	ご飯 汁物 白身魚フライ 白菜のお浸し 漬物
3月12日	木	ご飯 汁物 車麩と野菜の煮物 和風サラダ 漬物 牛乳	塩ラーメン 青じそ和え フルーツ	フルーツ	ご飯 汁物 魚のチーズ焼き ごま和え 漬物
3月13日	金	ご飯 汁物 ぜんまいの炒り煮 花こうや巻 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 肉野菜炒め フレンチ和え フルーツ	抹茶ようかん	ご飯 汁物 煮魚 きんぴら 漬物
3月14日	土	ご飯 汁物 ビーフン炒め おかか和え 漬物 乳酸菌飲料	ご飯 汁物 豚カツ 生姜和え フルーツ	杏仁豆腐	ご飯 汁物 魚の照り焼き 大豆サラダ 漬物
3月15日	日	ご飯 汁物 厚焼き卵 お浸し 漬物 牛乳	野沢菜炒飯 汁物 ごま和え フルーツ	いちごムース	ご飯 汁物 魚の生姜煮 揚げだし豆腐 漬物

