

〇〇 2023年 3月 献立表 〇〇

【常食】

			1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
朝			ご飯 牛乳 お茶漬け(インスタント) みそ汁(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(もやし)	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト みかん缶	シリアル 牛乳 カスタードプリン バナナ インスタントスープ	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 サラダ
昼			ご飯 豚肉しょうが焼き 弁)スパゲッティ・ナポリ ポテトサラダ ゼリー(小)	サンド(クイナ) 食サンド(たまご) ペンネボロネーゼ弁 バイロ缶	ご飯 酢豚 オレンジ 卵スープ	高菜ごはん ちゃんぽん寮 蒸しパン	ご飯 鶏肉から揚げ定食 付け合わせ けんちん汁
夕			ご飯 マーボー豆腐1 コールスローサラダ 杏仁豆腐	ご飯 西京焼き にんじんシリシリ さつま芋サラダ ぶた汁 コンフィ	ちらし寿司 手羽先揚げ甘辛煮 若竹汁 白和え ひなあられ	ご飯 チンジャオロウスウ ポークビーンズ1 卵スープ	ご飯 鶏レモン蒸し焼き キムチチゲ豆腐 シーチキンサラダ(盛り合)
	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
朝	ご飯 牛乳 さけフレック みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 金平ごぼう みそ汁(麩)	ご飯 牛乳 温卵 みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(もやし)	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁(かぼちゃ)	クロワッサン 牛乳 ヨーグルト みかん缶	食パン(いちごジャム) 牛乳 ゆで卵 インスタントスープ
昼	ご飯 カレムニエル ほうれん草のソテー ミートスパ(ミニ) 冷)メンチカツ(ごぼう、)	ご飯 鶏のみそ焼き たくあん和え いり豆腐 春巻き	ご飯 チキンチャップ こんにやく味噌煮込み レンコンのはさみ煮	チキンカツバーガー ペンネボロネーゼ ココット焼き 大学芋寮	ご飯 ささみフライ 付)人参グラッセ 千種焼き ウィンナー(2本)	炊き込みご飯 焼きうどん	ビビンバ丼 卵とわかめのスープ
夕	ご飯 あっさりポークソテー 大根サラダ 揚げ豆腐そぼろあん	ご飯 肉じゃが 春雨マヨサラダ わかめもやしスープ	ご飯 チキン南蛮 付)織キャベツ のっぺい汁 シュウマイ	ご飯 ムニエル(さけ) きのこスパゲティ 冬野菜カレースープ 冷)ゼリー	ご飯 すき焼き風煮 ほぐし鶏ときゅうりのゴマ 肉団子スープ	ご飯 サバのパン粉焼き かぼちゃコロッケ(30) ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	ご飯 ミートグラタン カリカリペーコンサラダ コーンスープ コンフィ
	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
朝	ご飯 牛乳 納豆 みそ汁(油揚げと大根)	菓子パン 牛乳 ヨーグルト みかん缶	ご飯 牛乳 さけフレック みそ汁(じゃがいも)	ご飯 牛乳 高菜油炒め みそ汁(豆腐)	ご飯 牛乳 韓国のり みそ汁(かぼちゃ)	クロワッサン 牛乳 みかん缶 ヨーグルト	
昼	ご飯 チキンソテー キャベツのソテー オムレツ コーンポール	ご飯 魚のチーズ焼き ジャーマンポテト チャプチェ 煮卵	ご飯 豚肉のカレー焼き コールスロー じゃが芋のべーコ炒め チーズドッグ(2本)	ロールパン(2本) ロールパン(チョコ) ささみコーン焼き さつま芋サラダ りんご	ご飯 豚カツ 付)レタスときゅうり しらたきの炒り煮 さつまいもの甘露煮	クロワッサン(1個) スパゲッティ・ナポリタン がけフライ	
夕	ご飯 筑前煮 さばの竜田揚げ かきたま汁	ご飯 鶏のみそ焼き 付)レタスときゅうり 春雨スープ フルーツミックス	ご飯 チゲ豆腐 シーチキンサラダ(盛り合) みそ汁(なめこ)	ご飯 さけフライ たらこスパゲッティ 豚しゃぶサラダ ホワイトゼリー	ご飯 親子煮 ポテトサラダ ぶた汁		
	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
朝							
昼							
夕							
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)		
朝							
昼							
夕							