



の献立表



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
カレーライス コンソメスープ ごぼうサラダ 福神漬	豚丼 わかめスープ 白菜とさつま揚げの炒め煮	たぬきそば ささみとねぎの塩生姜蒸し もやしソテー	米飯150 g 清汁（えのき・しろ） サバの海苔ごま焼 薄切り大根の甘酢漬	おにぎり 具だくさん豚汁 もずく酢 漬け物
果物	フルーツヨーグルト	一口まんじゅう	プリン	黒糖蒸しパン
10	11	12	13	14
米飯150 g きのこのお吸い物 カレイのみぞれ煮 おくらとびっこ和え	炊き込みご飯 吸い物（板麩・しろ） 牛肉と大根のしぐれ煮 漬け物	米飯150 g かき玉汁 ホッケ塩焼き ぜんまいの油炒め煮	ふわふわ玉子のオムライス シメジと豆腐のスープ 豆腐とツナのサラダ	米飯150 g 清汁（あおさ・しろ） 豆腐と鶏肉の味噌すき煮 かぶの昆布わさび漬
いちごヨーグルト	チョコサンド	ぼたぼた焼き	カステラ	スイートかぼちゃ
17	18	19	20	21
【ご当地献立：新潟県】 タレカツ丼 のっぺい汁 漬け物（大根）	鍋焼き風うどん ささ身のごま和え 野菜の生姜醤油和え	米飯150 g 味噌汁（豆腐、油揚げ） 白身フライの野菜あんかけ さつまいもごまヨサラダ	米飯150 g 吸い物（花麩・しろ） 生姜味噌おでん 菜の花のお浸し	たまごサンド たっぷり野菜のポトフ トマトサラダ コーヒー豆乳
たこ焼き	水ようかん	ブルーベリーヨーグルト	フルーツゼリー	黒糖せんべい
24	25	26	27	28
けんちんうどん だし巻き卵 菜の花辛子和え	青森煮干しラーメン 春巻き 中華風酢の物	米飯150 g 清汁（かぶ・かいわれ） 梅おろしの蒸しつくね 子和え	【選択食】 味噌汁（豆腐・なめこ） 菜の花のお浸し しば漬け 《 A 》 ホイコーロー丼 《 B 》 とりそぼろ丼	米飯150 g 清汁（えのき・ねぎ） サケの大葉味噌焼き 青菜ピーナツ和え
果物	小倉サンド	蒸かしさつま芋	ココアプリン	☆誕生日ケーキ☆