

2023年 3月 ひなた <常食>

昼食						
			3/1 (水)	3/2 (木)	3/3 (金)	3/4 (土)
昼食			米飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の水晶煮 菜の花のおかか和え 牛乳	米飯 味噌汁 鰯の梅香焼き 里芋とこんにゃくの炒め煮 カリフラワーのドレッシング和え 牛乳	ちらし寿司 すまし汁 厚焼き玉子 筍の土佐煮 イチゴロール 牛乳	 お休み
	3/6 (月)	3/7 (火)	3/8 (水)	3/9 (木)	3/10 (金)	3/11 (土)
昼食	米飯 味噌汁 筑前煮 インゲンのソテー なすの胡麻和え 牛乳	きつねそば 五目豆腐揚げの和風あんかけ レンコンサラダ 桃ゼリー 牛乳	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け しらたきの炒り煮 しその実和え 牛乳	チキンカレー コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	米飯 味噌汁 フライ盛り合わせ さつま芋と昆布の煮物 もやしの和え物 牛乳	お休み
	3/13 (月)	3/14 (火)	3/15 (水)	3/16 (木)	3/17 (金)	3/18 (土)
昼食	あんかけ焼きそば 味噌汁 ジャが芋とベーコンの炒め物 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	米飯 コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き パンネのソテー マセドアンサラダ 牛乳	焼き鳥丼 味噌汁 五目きんぴら カニの酢の物 はちみつレモンゼリー 牛乳	米飯 わかめスープ 肉団子の酢豚風 青梗菜のオイスター炒め レンコン明太マヨサラダ 牛乳	米飯 味噌汁 ぶりの照り焼き ひじき煮 塩昆布和え 牛乳	五目ごはん すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き かぼちゃのいとし煮 辛子和え おはぎ 牛乳
	3/20 (月)	3/21 (火)	3/22 (水)	3/23 (木)	3/24 (金)	3/25 (土)
昼食	米飯 味噌汁 ポークチャップ ジャが芋とほうれん草のクリーム煮 ジャコサラダ 牛乳	お休み	豆乳ごま味噌うどん シュウマイ インゲンのおかか和え マーメレードヨーグルト 牛乳	米飯 すまし汁 赤魚の酒粕焼き こんにゃくの炒め煮 ごぼうサラダ 牛乳	米飯 中華スープ 卵と海老のチリソース炒め 豆腐と挽肉の炒め煮 もやしのナムル 牛乳	お休み
	3/27 (月)	3/28 (火)	3/29 (水)	3/30 (木)	3/31 (金)	
昼食	米飯 味噌汁 チキンのオイスターソース炒め 冬瓜の水晶煮 青菜のマヨワサ和え 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ カリフラワーのザーサイ炒め アセロラゼリー 牛乳	米飯 味噌汁 鯖の塩焼き がんもの煮物 ゆかり和え 牛乳	塩ラーメン 小籠包 春雨の酢の物 杏仁豆腐 牛乳	米飯 すまし汁 ハンバーグ 和風ソース 大根の煮物 ツナサラダ 牛乳	