

# 献立表

令和4年 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 酢のもの 漬物	ごはん 正油汁 焼魚 みそかけ 漬物	ちらし寿司 吸いもの 茶わん蒸し	三色丼 清汁 おろし和え 漬物	炊き込みごはん みそ汁 厚焼玉子 スパサラシーチキン 焙煎ごぼう
6	7	8	9	10	11	12
	ごはん みそ汁 チキンステーキ ポテト明太子 漬物	ごはん みそ汁 煮魚(カスペ) 長芋の梅和え ゆばおくら	ラーメン かぼちゃの含め煮 デザート	えびフライ卵とじ丼 みそ汁 トーフサラダ 漬物	いなり寿司 せんべい汁 ほうれん草の白和え 甘酢生姜	ごはん みそ汁 山菜の煮つけ とりつくね 漬物
13	14	15	16	17	18	19
	ごはん ごぼう汁 煮魚(カレイ) 酢みそ和え ごまおくら	月見そば 揚げトーフ デザート	カレーライス あんかけ卵トーフ フルーツポンチ	サンドイッチ ポタージュスープ コロッケ ジュース	ごはん みそ汁 すき焼風煮 ブロッコリーサラダ 漬物	ごはん 正油汁 鯖のみそ煮 ポテトサラダ 漬物
20	21	22	23	24	25	26
	ためきうどん ごま酢和え さつま芋と りんごの重ね煮	スタミナ炒飯 みそ汁 拌三絲 北奇和え	ごはん みそ汁 えび玉甘酢あんかけ おひたし 漬物	ごはん みそ汁 五目炒め 和えもの 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 炒り鶏 漬物	おにぎり(鮭) は芋汁 あんかけメンチカツ 漬物
27	28	29	30	31		
	かき揚げ みそ汁 しゃぶしゃぶ トマトサラダ 漬物	パン クリームシチュー スクランブルエッグ チョコバナナ ジュース	つつけ ロールキャベツ デザート	ごはん みそ汁 焼魚 うま煮 漬物		