

予定献立表

寮

	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26日(土)	3月27日(日)
朝食	ごはん280g 味噌汁 さばの照焼き ちりめんチンゲン菜炒め 焼売 納豆 梅干し	牛乳 パン スープ ウインナーもやし炒め スクランブルエッグ バナナ ごはん280g	ごはん280g 赤だし 鮭の塩焼き ほうれん草コーン炒め 金平ごぼう 温玉 漬物	牛乳 ごはん280g 味噌汁 オムレツ ナポリタン かまぼこほうれん草炒め ふりかけ	ごはん280g 味噌汁 魚肉ソーセージフリッター 千切大根 卵焼き 納豆 始祖昆布	ごはん280g 赤だし ハムソテー キャベツ 焼きそば ひじき サケフレーク	ごはん280g 味噌汁 ししゃも キャベツ ちくわもやし卵とじ ミートボール 味付海苔
昼食	豚高菜丼	豚カツ かぼちゃ煮物 ごぼうサラダ ご飯 漬物	照り焼きチキン 野菜コロケ インゲンとウインナー炒め ご飯 漬物	焼き肉丼 OR ロコモコ丼 OR 塩親子丼	チキン南蛮丼 OR 豚キムチ丼 OR カレーうどん	カレー	コロケタルタル丼
夕食	ごはん280g 豚汁 鶏の唐揚げ キャベツ・トマト ツナレタスマヨ和え ロールキャベツ	ごはん280g けんちん汁 牛肉・白ねぎみぞれ煮炒め キャベツ ゲソの唐揚げ オクラ納豆ネバネバ和え	ごはん280g スープ チキン南蛮 サラダ スパゲッティー フルーツヨーグルト	ごはん280g アサリ汁 豚ニラもやし炒め キャベツ ポテサラカレーマヨ和え イカ・大根煮	ごはん280g 豚汁 鮭マヨネーズ焼き キャベツ・トマト 焼きビーフン 塩肉じゃが	ごはん280g けんちん汁 豚肉・白菜・シメジ三宝菜 キャベツ 高菜パスタ 揚げ出し豆腐	ごはん280g 豚汁 エビチリ キャベツ ほうれん草ツナマヨ和え 厚揚げ大根煮

★場合によって多少メニューの変更がある場合があります★