

献立表

3月	朝食	昼食	夕食
1日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	そばろ丼	白飯 酢豚 ザーサイ スープ
2日 (土)	ホットサンド(ハムエッグ)	きつねうどん	パン ロールキャベツ 野菜のマリネ
3日 (日)	シリアル ヨーグルト バナナ	海老ドリア	ちらし寿司 茶碗蒸し お吸い物
4日 (月)	白飯 納豆 玉子焼き	鯖とキャベツのパスタ	白飯 鶏肉のカシューナッツ炒め もやしのナムル スープ
5日 (火)	トースト サラダ 目玉焼き	味噌ラーメン 野菜炒め	パン クリームコロッケ サラダ スープ
6日 (水)	シリアル ヨーグルト バナナ	玉子雑炊	白飯 白身魚の甘酢あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 玉子スープ
7日 (木)	白飯 納豆 玉子焼き	菓子パン フルーツ	白飯 チキン南蛮 ごぼうのマヨネーズ和え 味噌汁(玉ねぎ/ほうれん草)
8日 (金)	トースト サラダ 目玉焼き	焼きおにぎり 味噌汁(なめこ/豆腐)	白飯 アジフライ サラダ わかめスープ
9日 (土)	りんご	ぶどう	野菜スープ
10日 (日)	適宜	適宜	適宜
11日 (月)	—	—	—