

みどりの森・ふるとねの郷 週間献立

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 生揚げの含め煮 納豆 たいみそ	ご飯 みそ汁 レバーの甘辛煮 大根の梅和え 金山寺味噌	ご飯 みそ汁 炒り卵 白菜のおかか和え 漬け物	ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 おろしなめたけ しそひじき	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 鶏そぼろ 漬け物	ご飯 みそ汁 べっこう煮 厚焼玉子 梅干し	ご飯 みそ汁 卵の花の炒り煮 うぐいす豆 海苔佃煮
昼食	赤飯 みそ汁 豚肉の柳川風煮 大根とさつま揚げの煮物 みかん	ご飯 みそ汁 鮭の粕漬け焼き 根菜煮 桜餅	ちらし寿司 すまし汁 さばの塩焼き さつまいものレモン煮 小松菜と揚げの和え物	ご飯 中華スープ かじきの酢豚風 バンバンジー 杏仁豆腐	けんちんうどん コロッケ みかん	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 かぶの含め煮 バナナ	三色丼 みそ汁 大根とハムのサラダ オレンジ
おやつ	ヨーグルト	いちごミルクプリン	和菓子	チーズババロアシュー	原宿ドック	かつぱえびせん	ヨーグルト
夕食	ご飯 みそ汁 たら塩こうじ焼き 豚肉と茄子の炒め物 青梗菜とかまぼこの和え物	ご飯 みそ汁 鶏肉のネギ塩焼き 南瓜とひじきの炒め煮 もやしの香味和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 ブロッコリーの中華風和え オレンジ	ご飯 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリーのガーリックソテー	ご飯 みそ汁 和風オムレツ ひじきと大豆の煮物 小松菜のなめたけ和え	ご飯 みそ汁 ほっけのみりん焼き かわり金平 ほうれんそうの胡麻和え	ご飯 みそ汁 さわらのごま醤油焼き 白和え もやしの香味和え

※ 食品の発注状況等により、献立が変更になる事があります。