



献立表



月	火	水	木	金
9 ☆Happyマンデー☆ ごはん 牛乳 豆腐のまさご揚げ ほうれん草のあえ物 豚汁	10 伝統食・郷土料理 ごはん 牛乳 焼きししゃもカレー味 胡瓜と玉ねぎの酢の物 煮ごみ	11 ごはん 牛乳 春野菜シチュー チンゲン菜の炒め物 河内晩柑	12 麦ごはん 牛乳 かつおと大豆の甘辛煮 ビーフンサラダ なら玉スープ 中:ヨーグルト	13 山ぶきごはん 牛乳 蒸し鶏のごまだれ じゃがいものきんぴら 生わかめのみそ汁
16 やっぶメニュー ごはん 牛乳 サワラの木の芽山椒焼き キャベツの昆布マヨ 春のかす汁	17 減量ごはん 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ ミニアモンドトースト	18 かむかむ献立 麦ごはん 牛乳 イカのから揚げ フルーツミックス 厚揚げの中華煮	19 ごはん 牛乳 じゃがいもの卵焼き こんにゃくのおかか炒め もち麦めんの汁	20 さぶらぎごはん 牛乳 みそカツ 春雨サラダ 玉ねぎのすまし汁 チーズ
23 野菜で朝ごはんプラス1メニュー ごはん 牛乳 とり肉の塩レモン焼き 小松菜のごまあえ 体が自覚める! 食べるスープ	24 ごはん 牛乳 サケの南蛮づけ 黒豆サラダ 和風キムチ汁	25 ごはん 牛乳 卵のミートカップ 炒り卵の花 キャベツのスープ煮	26 麦ごはん 牛乳 春野菜のチキンカレー 海藻サラダ メロン	27 えんどうごはん 牛乳 サバのおろし煮 きゅうりのピリカラ 豆腐のみそ汁
30 ごはん 牛乳 干草焼き 牛肉とピーマンの炒め物 のっぺい汁	31 ごはん 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き はりはりづけ 新じゃがのそぼろ煮	1 麦ごはん 牛乳 酢どり スナップえんどう ゴールドキウイ	2 ごはん 牛乳 とり肉のピカタトマトソース ブロccoliのサラダ 豆乳スープ	3 歯と口の健康週間献立 梅ちりごはん 牛乳 赤魚の甘酢あん 茎わかめのサラダ なめこ汁 アセロラゼリー

(材料の都合で献立を変更することがあります)