

令和6年3月メニュー

NO.1		NO.2		NO.3														
3月(1・7・13・19・25・31日)		2月(2・8・14・20・26日)		2月(3・9・15・21・27日)														
小麦	卵	乳	そば	鶏卵生	か	小麦	卵	乳	そば	鶏卵生	か	小麦	卵	乳	そば	鶏卵生	か	
朝食																		
★オムレツ	●	●	●	△	△	★ウインナー	●	●	●	●	●	スクランブルエッグ	●	●	●	●	●	●
★マスの塩焼き	●	●	●	●	●	★玉子焼き	●	●	●	●	●	★鯖の塩焼き	●	●	●	●	●	●
ポテトサラダ	●	●	●	●	●	スバグティ-サラダ	●	●	●	●	●	ゴボウサラダ	●	●	●	●	●	●
ひじき煮	●	●	●	●	●	きんぴらごぼう	●	△	△	△	△	切干大根煮	●	●	●	●	●	●
ごはん						ごはん						ごはん						
味噌汁						味噌汁						味噌汁						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	●
ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	●
パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	●
ジャム						ジャム						ジャム						
バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	●
牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	●
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
昼食																		
たぬきうどん	●	●	●	△	△	味噌ラーメン	●	●	●	●	△	きつねうどん	●	●	●	●	△	△
★イカの天ぷら	●	●	●	●	●	★野菜コロッケ	●	●	●	●	●	★白身魚のフライ	●	△	●	●	△	△
大根と鶏肉の煮物	●	●	●	●	●	★蒸し焼売	●	△	●	△	△	かぼちゃのそぼろ煮	●	●	●	●	●	●
小松菜のなめ菜和え	●	●	●	●	●	ひよこ豆のサラダ	●	●	●	●	●	いんげんのおかか和え	●	●	●	●	●	●
ブロッコリーとコーンマヨネーズ和え	●	●	●	●	●	ほうれん草とコーンのソテー	●	●	●	●	●	ブロッコリーサラダ	●	●	●	●	●	●
★いちごゼリー						★杏仁フルーツ						★フルーツゼリー						
ごはん						ごはん						ごはん						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	●
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
夕食																		
カレーライス	●	●	●	●	●	ハヤシライス	●	●	●	●	●	クリームシチュー	●	●	●	●	●	●
茄子のミートソースバグティ-	●	●	●	●	●	ソース焼きそば	●	●	●	●	●	ほうれん草の和風バグティ-	●	●	●	●	●	●
★ハンバーグ デミグラスソース	●	●	●	●	●	★メンチカツ	●	●	●	●	●	★揚げ餃子	●	△	△	△	△	△
フライドポテト						こんにゃくゴボウ	●	●	●	●	●	茄子のお浸し	●	●	●	●	●	●
いんげんのゆかり和え						ポテトサラダ	●	●	●	●	●	春雨サラダ	●	●	●	●	●	●
★たい焼き	●	△	△	●	●	★チョコクレープ	●	●	●	●	●	★イチゴクレープ	●	●	●	●	●	●
ごはん						ごはん						ごはん						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	●
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
NO.4																		
3月(4・10・16・22・28日)																		
朝食																		
★オムレツ	●	●	●	●	●	★チキンナゲット	●	●	●	●	●	スクランブルエッグ	●	●	●	●	●	●
★マスの塩焼き	●	●	●	●	●	★ほっけの塩焼き	●	●	●	●	●	★鯖の塩焼き	●	●	●	●	●	●
ポテトサラダ	●	●	●	●	●	春雨サラダ	●	●	●	●	●	ゴボウサラダ	●	●	●	●	●	●
こんにゃくゴボウ	●	●	●	●	●	筍の土佐煮	●	●	●	●	●	いんげんのお浸し	●	●	●	●	●	●
ごはん						ごはん						ごはん						
味噌汁						味噌汁						味噌汁						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	●
ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	●
パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	●
ジャム						ジャム						ジャム						
バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	●
牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	●
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
NO.5																		
3月(5・11・17・23・29日)																		
朝食																		
★オムレツ	●	●	●	●	●	★チキンナゲット	●	●	●	●	●	スクランブルエッグ	●	●	●	●	●	●
★マスの塩焼き	●	●	●	●	●	★ほっけの塩焼き	●	●	●	●	●	★鯖の塩焼き	●	●	●	●	●	●
ポテトサラダ	●	●	●	●	●	春雨サラダ	●	●	●	●	●	ゴボウサラダ	●	●	●	●	●	●
こんにゃくゴボウ	●	●	●	●	●	筍の土佐煮	●	●	●	●	●	いんげんのお浸し	●	●	●	●	●	●
ごはん						ごはん						ごはん						
味噌汁						味噌汁						味噌汁						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	漬物	●	●	●	●	●	●
ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	ふりかけ	●	●	●	●	●	●
パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	パン	●	△	●	●	●	●
ジャム						ジャム						ジャム						
バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	バター		●	●	●	●	●
牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	牛乳		●	●	●	●	●
フリードリンク						フリードリンク						フリードリンク						
NO.6																		
3月(6・12・18・24・30日)																		
朝食																		
★オムレツ	●	●	●	●	●	★チキンナゲット	●	●	●	●	●	スクランブルエッグ	●	●	●	●	●	●
★マスの塩焼き	●	●	●	●	●	★ほっけの塩焼き	●	●	●	●	●	★鯖の塩焼き	●	●	●	●	●	●
ポテトサラダ	●	●	●	●	●	春雨サラダ	●	●	●	●	●	ゴボウサラダ	●	●	●	●	●	●
こんにゃくゴボウ	●	●	●	●	●	筍の土佐煮	●	●	●	●	●	いんげんのお浸し	●	●	●	●	●	●
ごはん						ごはん						ごはん						
味噌汁						味噌汁						味噌汁						
ミックスサラダ						ミックスサラダ						ミックスサラダ						
ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	ドレッシング(ゆず)	●	●	●	●	●	●
ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	ドレッシング(中華)	●	●	●	●	●	●
納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	納豆	●	●	●	●	●	●
漬物	●	●	●															