

## 2021年 3月の予定献立表 (後期食)

日	曜	昼食	おやつ
1	月	軟飯 白菜と人参の味噌汁 白身魚のあんかけ もやしの和え物	軟飯 玉ねぎの豆乳スープ ひき肉とじゃがいもの煮物
2	火	鶏そぼろ軟飯 野菜スープ マカロニサラダ バナナ	軟飯 すまし汁 しらすのうま煮
3	水	軟飯 大根のすまし汁 鶏肉の照り焼き 小松菜のお浸し	混ぜ軟飯 小松菜のスープ 豆腐のだし煮
4	木	軟飯 かぼちゃの味噌汁 肉豆腐 大根サラダ	軟飯 すまし汁 白身魚の中華風煮
5	金	軟飯 白菜スープ 鶏肉と芋のトマト煮込み ほうれん草のお浸し	軟飯 キャベツの味噌汁 豆腐とほうれん草のうま煮
6	土	軟飯 なめこの味噌汁 鶏そぼろの煮物	軟飯 すまし汁 しらすの野菜煮
7	日		
8	月	軟飯 さつまいもの味噌汁 白身魚の照り焼き 白菜の和え物	食パン ほうれん草のスープ 鶏肉とさつまいもの煮物
9	火	ミートスパゲティ 野菜スープ 胡瓜のサラダ オレンジ	軟飯 すまし汁 白身魚のだし煮
10	水	軟飯 のっぺい汁 鮭ときのこの煮物 キャベツとわかめの和え物	軟飯 味噌汁 豆腐と大根のうま煮
11	木	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉の味噌焼き ひじきのサラダ	軟飯 玉ねぎスープ しらすの野菜煮
12	金	軟飯 味噌汁 鶏じゃが キャベツのサラダ	軟飯 すまし汁 豆腐の煮物
13	土	軟飯 小松菜のすまし汁 鶏肉の中華風煮物 バナナ	軟飯 白菜スープ 白身魚のうま煮
14	日		
15	月	軟飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚の竜田揚げ風 春雨サラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉と芋のトマト煮込み
16	火	軟飯 白菜のすまし汁 鶏肉と茄子の味噌煮込み 大豆と胡瓜のサラダ	軟飯 キャベツのスープ 白身魚のだし煮
17	水	鶏そぼろうどん ブロッコリーの和え物 りんご	軟飯 白菜と人参の味噌汁 豆腐と玉ねぎの和風煮
18	木	軟飯 小松菜のすまし汁 鮭の塩焼き 千草和え	軟飯 すまし汁 鶏肉のだし煮
19	金	食パン ミネストローネ 鶏肉の照り焼き 人参と胡瓜のサラダ	軟飯 玉ねぎスープ しらすとじゃがいもの和風煮
20	土		
21	日		
22	月	軟飯 大根の味噌汁 鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきとツナのサラダ オレンジ	きなこ軟飯 すまし汁 ツナとキャベツのだし煮
23	火	軟飯 コンソメスープ 白身魚のトマト煮込み キャベツのサラダ	軟飯 鶏がらスープ 鶏肉のうま煮
24	水	軟飯 里芋と玉ねぎの味噌汁 擬製豆腐 白菜のお浸し	軟飯 ほうれん草のすまし汁 白身魚とキャベツの野菜煮
25	木	食パン かぼちゃの豆乳スープ 鮭のムニエル 小松菜サラダ	軟飯 すまし汁 豆腐と野菜の煮物
26	金	軟飯 わかめの味噌汁 筑前風煮物 白菜と小松菜のお浸し	軟飯 野菜スープ しらすと大根のだし煮
27	土	混ぜ軟飯 白菜スープ キャベツと胡瓜のサラダ	軟飯 すまし汁 鶏肉の野菜煮
28	日		
29	月	軟飯 小松菜のすまし汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	きなこ軟飯 玉ねぎスープ 白身魚と大根の煮物
30	火	軟飯 春雨スープ 鶏肉のチンジャオロース風 コーンサラダ	軟飯 味噌汁 豆腐とさつまいものだし煮
31	水	軟飯 チンゲン菜スープ チキンナゲット ブロッコリーのサラダ	軟飯 すまし汁 しらすと胡瓜の和え物

※献立は変更することがありますので、ご了承ください。  
 ※素材本来の味を大切に、薄味を心がけています。