

# 令和3年3月後半 予定献立

14	日	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—	
		昼	ドライカレーライス		ツナサラダ	野菜スープ	フルーツみるく寒	
		夕	ご飯	和風ハンバーグ	マセドアンサラダ	みそ汁	ブラマンジェいちごソース	
15	月	朝	ご飯	塩秋鮭	(大豆とひじきの煮物)	みそ汁	—	
		昼	サンドウィッチ		おさつサラダ	クラムチャウダー	フルーツヨーグルト	
		夕	ご飯	ブルコギ炒め	海藻サラダ	みそ汁	黒ゴマプリン	
16	火	朝	ご飯	小松菜と生揚げのオイスター炒め	ふりかけ	みそ汁	ジョア(いちご)	
		昼	わかめご飯	鶏の手羽先揚げ	バリバリサラダ(バリバリ&にんじん増量)	みそ汁(豆腐・わかめ)	タピオカ入りココナッツミルク	
		夕	ご飯	豚の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース	
17	水	朝	ご飯	豚肉と小松菜の卵とじ	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)	
		昼	ご飯	メカジキのソテーバター醤油	大豆のドレッシングサラダ	みそ汁(小松菜・小町麩)	牛乳 / パナナ	
		夕	ナイフフォーク(ガーリックライス、ポークステーキ、シーザーサラダ、コンソメスープ、ヨーグルトゼリー)					
18	木	朝	パン	ベーコンとコーン入りスクランブルエッグ	—	クリームスープ	野菜ジュース	
		昼	かつ丼		ポテトサラダ	みそ汁(なめこ・豆腐)	ナタデココヨーグルト	
		夕	ご飯	鯖の揚げおろし煮	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁	バニラミルクプリン	
19	金	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	かみかみふりかけ	みそ汁	—	
		昼	カレーライス		シーザーサラダ	野菜スープ	苺ミルクプリン	
		夕	ご飯	麻婆豆腐	豆苗炒め	野菜スープ	さっぱり杏仁豆腐	
20	土	朝	春休み(～4/6)					
		昼						
		夕						