

# 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 | <h2>春休み(～4/6)</h2>                                 |                     |                      |              |                |  |
|    |   | 昼 |  |                     |                      |              |                |  |
|    |   | 夕 |  |                     |                      |              |                |  |