

令和3年 4 月前半予定献立

7	水	朝	ご飯	青菜と春雨の炒め物	ふりかけ(のりたま)	みそ汁	—
		昼	親子丼		大根のゆかり和え	みそ汁	カップヨーグルト
		夕	ご飯	白身魚のチリソース	大豆とひじきとツナのサラダ	澄し汁	みるく寒黒糖ソース
8	木	朝	ご飯	塩秋鮭	(大豆とひじきの煮物)	みそ汁	—
		昼	ポークカレーライス		パリパリサラダ	野菜スープ	ブラマンジェいちごソース
		夕	ご飯	厚揚げとにらのひき肉炒め	ポテトサラダ	みそ汁	みかん入りみるく寒
9	金	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	ご飯	鶏の松風焼き	ほうれん草の磯辺和え	みそ汁(じゃが芋・わかめ)	チョコプリン
		夕	ご飯	鯖のカレー風味ムニエル	コールスローサラダ	野菜スープ	フルーツヨーグルト
10	土	朝	ご飯	卵と野菜の蒸し焼き	ふりかけ	みそ汁	—
		昼	ガパオ炒めご飯		春巻き	ニラ玉スープ	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	鶏とキャベツのオイスター炒め	大豆のドレッシングサラダ	野菜スープ	抹茶寒
11	日	朝	ご飯	ハムエッグ	おくら納豆	みそ汁	—
		昼	人参ピラフ	鶏のスパイス煮	シーザーサラダ	コーンチャウダー	コーヒーゼリー
		夕	ご飯	シイラの竜田揚げ	切干大根のサラダ	みそ汁	ヨーグルトプリンいちごソース
12	月	朝	ご飯	塩肉じゃが	ふりかけ	みそ汁	ジョア(ブルーベリー)
		昼	ご飯	鯖の味噌煮	小松菜とコーンのサラダ	かき玉汁	マンゴープリン
		夕	ご飯	豚肉の生姜焼き	マカロニサラダ	みそ汁	カラメルプリン
13	火	朝	パン	ポトフ	—	牛乳	バナナ
		昼	ご飯	和風ポークステーキ	キャロットラペ	みそ汁(切り干し大根・なめこ)	いちごミルクプリン
		夕	ご飯	鱈フライ	大根サラダ	みそ汁	カップヨーグルト
14	水	朝	ご飯	塩昆布入り卵焼き	(きんぴらごぼう)	みそ汁	—
		昼	わかめご飯	鮭の幽庵焼き	野菜とじゃこのおかか和え	みそ汁(白菜・油揚げ)	ミルクプリン黒蜜きな粉かけ
		夕	新歓会食メニュー(内容は楽しみに！)				
15	木	朝	ご飯	ジャガイモのそぼろ煮	—	みそ汁	牛乳
		昼	ご飯	鶏のから揚げ	グリーンサラダ	野菜スープ	ジョア(いちご)
		夕	ご飯	プルコギ炒め	マセドアンサラダ	みそ汁	ブラマンジェ黄桃ソース
16	金	朝	ご飯	ベーコンエッグ	かみかみふりかけ	みそ汁	—
		昼	サンドウィッチ		スペアリブのママレード煮	ミネストローネスープ	牛乳/りんご
		夕	ご飯	麻婆豆腐	海藻サラダ	野菜スープ	カフェオレプリン
17	土	朝	フレンチトースト	ウインナーと野菜ソテー	—	野菜スープ	ジョア
		昼	けんちんうどん	はんぺんチーズフライ	大根と梅のさっぱり和え	—	カップヨーグルト
		夕	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	菜果サラダ	みそ汁	小豆入りミルクプリン
18	日	朝	ご飯	アジの干物	白菜としめじの煮びたし	みそ汁	—
		昼	ミートドリア		グリーンサラダ	野菜スープ	アセロラゼリー
		夕	ご飯	鶏肉のレモン蒸し	パンプキンサラダ	わかめスープ	ミルクティプリン

※献立は、食材等の都合により、変更する場合があります。