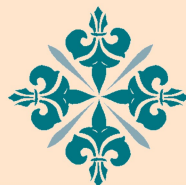




M E N U



	3月日	3月日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
--	-----	-----	------	------	------	------	------

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

朝食							
			食パン 牛乳（低脂肪） シーチキンサラダ	食パン 牛乳（低脂肪） カリフラワーのサ ラダ	食パン 牛乳（低脂肪） コンソメ煮	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 白菜ポン酢あえ しその実漬	食パン 牛乳（低脂肪） エビとブロッコリー のサラダ

昼食							
			和風ムニエル ほうれん草卵炒め ひじき豆 ヨーグルト	豚肉塩こうじ焼き なすび薄あげ煮 みそ汁（かぼちゃ） フルーツ（キウイ）	ちらしずし 菜の花の辛子あえ 潮汁（はまぐり） フルーツ（オレンジ）	卵サンド 野菜のポトフ シーフードサラダ フルーツ（ぶどう）	鮭の塩麹焼き 大根の煮物 煮豆（白いんげん） かつおでんぶ

おやつ							
				三色ケーキ 紅茶			

夕食							
			若鶏のトマト煮 コールスローサラ ダ アスパラバター醬 油炒め 青しそ漬け	春のかきあげ たこの酢の物 さくら漬	さばの塩焼き ごま酢和え しらたきのたらこ 和 白菜漬	白身魚しそオイル 焼き きゅうり三色あえ ほうれん草のソテー なす漬	ホイコーロー 焼きなすほぐし鶏 和え物 いわしのかつお煮 バナナ

