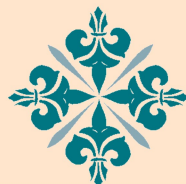




M E N U



	3月日	3月日	3月日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
--	-----	-----	-----	-------	-------	-------	-------

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

朝食							
				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) ブロッコリーサラ ダ	米飯 みそ汁(大根) 白菜 おかかあえ しその実漬	食パン 牛乳(低脂肪) かぼちやサラダ

昼食							
				ハヤシライス1 和風サラダ フルーツヨーグル ト	ちゃんぽん麺 拌三絲 パイナップル	米飯 とり包み焼き こんにやくの白和 え かきたま汁 フルーツ(キウイ)	米飯 香焼魚 切干大根ベー コン炒物 五目煮 ヨーグルト

おやつ							

夕食							
				たらのチリソース エビとブロッコリー のサラダ 白菜コンソメ煮 大根きざみ漬	ミンチカツ1 大根サラダ 粉ふきいも ふりかけ	炊き合わせ きやべつハムの卵 炒め たまねぎおかか和 え なすび漬	白菜と豚バラの煮 物 かにの酢の物 里芋の煮ころがし 鮭フレーク

3月
March

