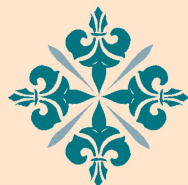




# M E N U



**3月20日 3月21日 3月22日 3月23日 3月24日 3月25日 3月26日**

**MON TUE WED THU FRI SAT SUN**

<b>朝食</b>	卵雑炊 プロッコリーのご ま和え きざみキュウリ フルーツ(白桃缶)	米飯 みそ汁(かぼちゃ) おろし和え 漬しその実漬	食パン 牛乳(低脂肪) きゃべつのサラダ	食パン 牛乳(低脂肪) ポテトサラダ	食パン 牛乳(低脂肪) プロッコリーサラ ダ	米飯 みそ汁(白菜) きゅうりわさびあ え 味付けのり	食パン 牛乳(低脂肪) ポテトサラダ
-----------	--	------------------------------------	----------------------------	--------------------------	---------------------------------	---	--------------------------

<b>昼食</b>	さわらの木の芽み そ焼き 菜の花の卵炒め すまし汁(豆腐) はまさき(オレンジ)	米飯 あじフライ ほうれん草しらす 和え フルーツ(キウイ)	鮭のチャンチャン 焼き ほうれん草ビーナッ あえ 冬瓜汁 きよみみかん	カレイチーズ焼き 春キャベツの炒め 煮 ミモザサラダ パイナップル	炊き込みご飯 とうがんのそぼろ 煮 かす汁 りんご	鶏のしそオイル焼 き キャベツゴマ和え 赤だし フルーツ(オレンジ)	チキンカレー 和風サラダ ヨーグルト
-----------	--	--	--	---	---------------------------------------	--	--------------------------

<b>おやつ</b>	おはぎ 緑茶			ぜんざい 玄米茶			
------------	-----------	--	--	-------------	--	--	--

<b>夕食</b>	ミーローフ トマトのサラダ ほうれん草のソテー べったら漬	松風焼き わけぎのぬた なすび厚あげ煮 白菜漬	飯 野菜のチャンプル ジャーマンポテト 大根三杯酢 しその実漬	米飯 鶏のさつぱり煮 チンゲン菜ソテー ふきの煮浸し 白菜漬	米飯 スペイン風オムレッ たらこスパゲッティ たこサラダ キャベツ漬	米飯 野菜炒めれんこん サラダ小松菜煮付 大根きざみ漬	かにたま1 青梗菜華風あえ 焼き餃子 しその実漬
-----------	--	----------------------------------	---	--	--	--------------------------------------	-----------------------------------

