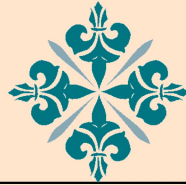




M E N U



	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	3月日	3月日
--	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

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

朝食

かに雑炊 白菜ごまあえ黄桃 缶 味付けのり	米飯 みそ汁(さつま芋) 法連草からしあえ しば漬	食パン 牛乳(低脂肪) きやべつのサラダ	食パン 牛乳(低脂肪) プロッコリーサラ ダ	食パン 牛乳(低脂肪) きやべつコンソメ 煮		
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--	--

昼食

米飯 焼肉風炒め物 いかときゅうりの 和え物 豆腐のスープ フルーツ(オレンジ)	お好み焼き 野菜サラダ いちごヨーグルト	米飯 赤魚の煮付 南瓜の煮物1 なます フルーツ(キウイ)	カレームニエル カリフラワーのマ リネ ミネストローネ フルーツ(ぶどう)	牛肉の甘辛煮 ふろふき大根 若竹汁 りんご		
---	----------------------------	---	---	--------------------------------	--	--

おやつ

ヨーグルト ルイボスティー			豚まん玄米茶			
------------------	--	--	--------	--	--	--

夕食

米飯 とんかつ トマトのサラダ 菜の花のソテー ふりかけ	照り焼きつくね かぶらえびそばろ あんかけ 小松菜のビーナッ ツ和え なす漬1	芋子煮1 菜の花の白和え いわしの梅煮 ふりかけ	豚肉のピリ辛煮 ビーフン もやしときゅうり のナムル 青菜漬	えびマヨ 大根トマトのサラ ダ ほうれん草のソテー しその実漬		
--	--	-----------------------------------	--	---	--	--

3月
March

