

れいわ8ねん3がつ メニューひょう

ひづけ	ようび	しゅしょく	しゅさい	ふくさい①	ふくさい②	しるもの
1	にち			おやすみ		
2	げつ	ごはん	チキンソテー/ホワイトソース	れんこんのはさみあげ	ポテトサラダ	トマトスープ
3	か	ちらしづしふうごはん	さけのしおやき	ごもくに	—	すまじる/みつば・かまぼこ・ふ
4	すい	ごはん	ぶたにくのマスタードやき	エビとブロッコリーのサラダ	きゅうりのしおこんぶあえ	きのこスープ
5	もく	ごはん	とりにくのねぎしおやき	ピーマンのツナいため	さつまいものレモンに	みそしる/とうふ・わかめ
6	きん	ごはん	かれいのみぞれがけ	きんぴらごぼう	ブロッコリーのおかかあえ	とんじる
7	ど	みそラーメン	ミニチャーハン	—	—	—
8	にち			おやすみ		
9	げつ	ごはん	うめカツ	こまつなのおひたし	はくさいときゅうりのつけもの	みそしる/あぶらあげ・なす
10	か	ごはん	ヤンニヨムチキン	チヂミ	ほうれんそうともやしのナムル	わかめスープ
11	すい	ごはん	たらのやさいあんかけ	にくじやが	かにかまサラダ	みそしる/だいこん・ねぎ・あぶらあげ
12	もく	ごはん	ハンバーグ/デミグラスソース	ナポリタン	コールスロー	コーンスープ
13	きん	ごはん	むしどりのこうみだれ	はるさめサラダ	しゅうまい	コンソメスープ
14	ど	ごはん	キーマカレー	グリーンサラダ	—	—
15	にち			おやすみ		
16	げつ	ごはん	さばのしおやき	あつあげとやさいのにもの	あつやきたまご	みそしる/ほうれんそう・あぶらあげ
17	か	ごはん	すぶた	はるまき	もやしときゅうりのちゅうかあえ	たまごスープ
18	すい	ごはん	とりにくのトマトソース	マカロニグラタン	きのこのガリバタいため	ミネストローネ
19	もく	ごはん	さわらのパンこやき	ほうれんそうソテー	トマトカプレーゼ	ベーコンスープ
20	きん			しゅんぶんのひ		
21	ど	ロールパン	クリームシチュー	シーザーサラダ	—	—
22	にち			おやすみ		
23	げつ	ごはん	ぶたにくのみぞけやき	だいこんサラダ	さといものひきにくあんかけ	すまじる/みつば・かまぼこ・ふ
24	か	ごはん	タンドリーチキン	ラタトウイユ	ブロッコリーのガーリックやき	キャベツスープ
25	すい	ごはん	エビマヨ	パンパンジーサラダ	ザーサイのあえもの	はるさめスープ
26	もく	ごはん	にくやさいいため	トマトサラダ	かぼちゃのにもの	みそしる/ねぎ・こまつな
27	きん	ごはん	チキンなんばん	きゅうかサラダ (はるさめ・ハム・きゅうり)	さつまいものあまに	ワンタンスープ
28	ど	さんさいうどん	ミニまぜごはん	てんぷら (えび・かぼちゃ・れんこん)	—	—
29	にち			おやすみ		
30	げつ	ごはん	さばのたつたあげ	マリネサラダ	いんげんのごまあえ	みそしる/なめこ・とうふ・ねぎ
31	か	ミートソースパスタ	ガーリックトースト	エビフライ	—	やさいスープ