

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	ちらしずしふうごはん	さけのしおやき	ごもくに	－	すましじる/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	ヤンニョムチキン	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	にくじゃが	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	ぶたにくのみそづけやき	だいこんサラダ	さといものひきにくあんかけ	すましじる/みつば・かまぼこ・ふ
24	か	ごはん	タンドリーチキン	ラタトゥイユ	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	バンバンジーサラダ	ザーサイのあえもの	はるさめスープ
26	もく	ごはん	にくやさしいため	トマトサラダ	かぼちゃのもの	みそしる/ねぎ・こまつな
27	きん	ごはん	チキンなんばん	ちゅうかサラダ（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