

2018年3月

献立表

NPO法人KOTOともぞだちネット

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 木	ごはん 魚の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 果物 麦茶	ごまチーズ蒸しパン さつま芋とピーマンのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 果物	ごまチーズ蒸しパン さつま芋とピーマンのソテー 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 すまし汁 果物	パン粥 さつまいもマッシュ 野菜スープ
2 16 30 金	ロールパン 鶏肉の照り焼き 新じゃがいものポテトサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	ひな祭り寿司 ミニトマト すまし汁 麦茶	ロールパン 鶏肉の照り焼き 新じゃがいものポテトサラダ 野菜スープ 果物	鮭がゆ ミニトマト すまし汁	パン粥 ささ身の刻み煮 野菜の刻み煮 野菜スープ 果物	鮭がゆ 野菜の刻み煮 すまし汁
3 17 31 土	ごはん 肉野菜炒め 三色和え 味噌汁果物 麦茶	おかかおにぎり 魚の塩焼き 紅白 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉野菜炒め 三色和え 味噌汁 果物	おかか粥 魚の塩焼き 紅白煮 味噌汁	おかゆ ささ身と野菜の刻み煮 かぶのマッシュ 味噌汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁
5 19 月	納豆丼 花野菜の炒め物 豚汁 果物 麦茶	お好み焼き 人参の土佐煮 すまし汁 牛乳	納豆粥 花野菜の炒め物 豚汁 果物	お好み焼き 人参の土佐煮 すまし汁	納豆粥 花野菜の刻み煮 味噌汁 果物	しらす粥 人参のマッシュ すまし汁
6 20 火	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 果物 麦茶	マカロニきなこと 新玉ねぎと鶏肉の ケチャップ炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚のねぎ味噌焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 果物	マカロニきなこと 新玉ねぎと鶏肉の ケチャップ炒め 野菜スープ	おかゆ 魚の刻み煮 菜の花のマッシュ すまし汁 果物	おかゆ 野菜とささ身の刻み煮 野菜スープ
7 水	ミートソーススパゲティ 春キャベツのサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	塩昆布ごはん ツナとチンゲン菜の和え物 味噌汁 麦茶	ミートソーススパゲティ 春キャベツのサラダ 野菜スープ 果物	塩昆布粥 ツナとチンゲン菜の和え物 味噌汁	スープスパゲティ 野菜の刻み煮 果物	おかゆ ツナと野菜の刻み煮 味噌汁
8 22 木	黒米ごはん 魚の野菜あんかけ 大根の梅がつお和え 味噌汁 果物 麦茶	小松菜とさつま芋の パンケーキ チーズとアスパラのソテー 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の野菜あんかけ 大根の梅がつお和え 味噌汁 果物	小松菜とさつま芋の パンケーキ チーズとアスパラのソテー 野菜スープ	おかゆ 魚と野菜の刻み煮 大根のマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 ささ身と野菜の刻み煮 野菜スープ
9 23 金	食パン 魚のフライ コールスローサラダ 野菜スープ 果物 牛乳	ゆかりごはん 豚バラ大根 味噌汁 麦茶	食パン 魚のパン粉焼焼き コールスローサラダ 野菜スープ 果物	ゆかり粥 豚バラ大根 味噌汁	パン粥 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 野菜スープ 果物	おかゆ ささ身と野菜の刻み煮 味噌汁
10 24 土	ごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 味噌汁 果物 麦茶	ごま塩おにぎり 炒り鶏 味噌汁 牛乳	おかゆ 煮魚 小松菜の煮浸し 味噌汁 果物	ごま塩粥 炒り鶏 味噌汁	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身と野菜の刻み煮 味噌汁
12 26 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 果物 麦茶	フライドポテト 新玉ねぎの甘辛炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ 厚揚げの味噌炒め煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 果物	焼きポテト 新玉ねぎの甘辛炒め 野菜スープ	おかゆ ささ身と野菜の刻み煮 ブロッコリーのマッシュ すまし汁 果物	おかゆ ツナと野菜の刻み煮 じゃがいものマッシュ 野菜スープ
13 27 火	五目うどん ひじきのマリネ 果物 麦茶	ごはん 魚の白醤油焼き 大根と油揚げの含め煮 味噌汁 牛乳	五目うどん ひじきのマリネ 果物	おかゆ 魚の白醤油焼き 大根と油揚げの含め煮 味噌汁	煮込みうどん 野菜の刻み煮 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁
14 28 水	赤米ごはん 魚の磯焼き 小松菜の和え物 味噌汁 果物 麦茶	カミカミラスク ポークビーンズ 野菜スープ 牛乳	おかゆ 魚の磯焼き 小松菜の和え物 味噌汁 果物	カミカミラスク ポークビーンズ 野菜スープ	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜の刻み煮 野菜スープ

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日			金曜日			土曜日								
昼食	おやつ													1	15	29	2	16	30	3	17	31
														ごはん 魚の西京焼き ひじきの煮物 すまし汁 麦茶			ロールパン 鶏肉の照り焼き 新じゃがいものポテトサラ ダ 野菜スープ 牛乳			ごはん 肉野菜炒め 三色和え 味噌汁 麦茶		
ごまチーズ蒸しパン さつま芋とピーマンのソ テー 果物 牛乳			ひな祭り寿司 ミニトマト 果物 麦茶			おかかおにぎり 紅白煮 果物 牛乳																
		5	19	6	20	7	8	22	9	23	10	24										
昼食	おやつ	納豆丼 花野菜の炒め物 豚汁 麦茶		ごはん 魚のねぎ味噌焼き 菜の花の胡麻和え すまし汁 麦茶		ミートソーススパゲティ 春キャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳		黒米ごはん 魚の野菜あんかけ 大根の梅がとお和え 味噌汁 麦茶		食パン 魚のフライ コールスローサラダ 野菜スープ 牛乳		ごはん 煮魚 小松菜の煮浸し 味噌汁 麦茶										
		お好み焼き 人参の土佐煮 果物 牛乳		マカロニきなこ 新玉ねぎと鶏肉のケチャップ炒め 果物 牛乳		塩昆布おにぎり ツナとチンゲン菜の和え 物 果物 麦茶		小松菜とさつま芋のパンケーキ チーズとアスパラのソテー 果物 牛乳		ゆかりおにぎり 豚バラ大根 果物 麦茶		ごま塩おにぎり 炒り鶏 果物 牛乳										
昼食	おやつ	12	26	13	27	14	28															
		ごはん 厚揚げの味噌炒め煮 ブロッコリーおかか和え すまし汁 麦茶		五目うどん ひじきのマリネ 麦茶		赤米ごはん 魚の磯焼き 小松菜の和え物 味噌汁 麦茶																
		フライドポテト 新玉ねぎの甘辛炒め 果物 牛乳		わかめおにぎり 大根と油揚げの含め煮 果物 牛乳		カミカミラスク ポークビーンズ 果物 牛乳																