

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 さつまいも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 さつまいも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	小松菜とさつまいもの 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	小松菜とさつまいもの 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