

これまでのこんだて

h28 3月



ご飯 牛乳

たらの塩麴焼き

油揚げとしめじ
のごま和え

豆入り肉じゃが



けんちんうどん
(ソフト麺)

牛乳

チキンカツ

切干大根と
きゅうりの
和え物



ちらし寿司

牛乳

ポークウィンナー

竹輪入りお浸し

ゆばのすまし汁

いよかん



ご飯 牛乳

鮭の漬け焼き

チャーチャン豆腐

きくらげの
卵スープ



食パン 牛乳

チョコジャム

タンドリーチキン

ブロッコリーと
コーンのサラダ

ベジタブル
チャウダー



ごま塩ご飯

牛乳 豚肉焼き

ほうれん草
のソテー

あさりと白菜
のスープ

チーズケーキ



玄米ご飯 牛乳

鶏レモンソース
焼き

ひじきのごまドレ
サラダ

野菜スープ



ご飯 牛乳

ししゃも
フリッター

回鍋肉

春野菜の味噌汁



ご飯 牛乳

目鯛西京
漬け焼き

ほうれん草の
磯香和え

豚汁

でこぼん



ご飯 牛乳

卵焼き

じゃことコーンの
ナムル

ワンタンスープ



ご飯 牛乳

さわらの照り焼き

パンサンスー

ほうとう汁

ヨーグルト



ご飯 牛乳

チキンステーキ

きゃべつのソテー

かぼちゃコンソメ
スープ

チーズ



麦ご飯 牛乳

レタスの炒め物

すき焼き風煮

納豆

オレンジ



麦ご飯 牛乳

ビビンバ丼
(肉炒め・
ナムル)

おこげ入り
五目スープ



わかめご飯 牛乳

春野菜の
ハンバーグ

菜の花の
からし和え

かんぴょうの
かき玉汁