

週間予定献立表

希望学園

	朝食	昼食	夕食
3/2 (月)	白飯 卵とほうれん草のみそ汁 牛乳 もやしのごまみそ炒め 納豆 (みそづけ) ビルクル	ハンバーグカレー らっきょうサラダ 冷水	白飯 白菜となめこのみそ汁 鱈のネギみそ焼 牛肉とにんにく芽ソテー 長芋の白煮 オレンジ
3/3 (火)	白飯 もやしとネギのみそ汁 牛乳 インゲンと鶏肉炒め 味付けのり バナナ	しょうゆラーメン キャベツの辛子和え いちごヨーグルト 冷水	五目散らし寿司 すまし汁 (麩) えびシュウマイ 茶碗蒸し さくらもち
3/4 (水)	白飯 水菜と大根のみそ汁 牛乳 豆腐のひき肉煮 納豆 (かいわれ大根) ビルクル	フレンチトースト あんパン アサリチャウダー おからサラダ	ねぎ塩豚丼 豆腐とふのりのすまし汁 ほうれん草ののり和え キウイ
3/5 (木)	白飯 里芋とネギのみそ汁 牛乳 キャベツとじゃこ炒め やわらかしそ昆布 バナナ	ペペロンチーノ シーフードスープ 大豆の中華風サラダ りんごゼリー	白飯 えのきと小松菜のみそ汁 ホッケムニエル ポテトサラダ 白菜と昆布の酢漬 ドレッシングセレクト
3/6 (金)	白飯 芋と若布のみそ汁 牛乳 厚揚げの卵とじ 納豆 (青かつぱ) ビルクル	白飯 そうめん汁 鯖塩焼き いかと大根の煮物	白飯 かき玉スープ 和風きのこハンバーグ 温野菜サラダ パイン缶
3/7 (土)	白飯 豆腐とえのきのみそ汁 牛乳 わらびの油炒め 鮭フレーク バナナ	きつねそば しっとり大学芋 ソファール (プレーン)	玄米ごはん すりみ汁 チーズハムカツ かぼちゃのそぼろ煮 梅和え (大根)
3/8 (日)	白飯 キャベツとしめじのみそ汁 牛乳 人参とひじきの炒め煮 たいみそ ビルクル	鶏照焼丼 高野豆腐と舞茸のみそ汁 サラダ (レタス・カニカマ)	白飯 さつま芋汁 赤魚の野菜あんかけ なめ茸和え (小松菜) しば漬