



献立表



		3/16 (月)	3/17 (火)	3/18 (水)	3/19 (木)	3/20 (金)	3/21 (土)	3/22 (日)	
朝食	和食	ご飯 青梗菜ソテー オクラ和え物 味噌汁	ご飯 小松菜の和風和え カリフラワーの炒め物 味噌汁	ご飯 ひじき煮 マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 南瓜サラダ もやし炒め 味噌汁	ご飯 冬瓜中華和え 金平ごぼう 味噌汁	ご飯 じゃが芋とウィンナーの洋風炒め きのこの和え物 味噌汁	ご飯 玉ねぎ和風炒め しろ菜の和え物 味噌汁	
	洋食	食パン 青梗菜ソテー 果物 飲料	食パン 小松菜の和風和え 果物 飲料	食パン ひじき煮 果物 飲料	クリームエスカルゴ 南瓜サラダ 果物 飲料	食パン 冬瓜中華和え 果物 飲料	パン じゃが芋とウィンナーの洋風炒め 果物 飲料	食パン 玉ねぎ和風炒め 果物 飲料	
昼食	A	ご飯 玉子巻き寿司 	ご飯 メンチカツ 	タケノコご飯 白身魚の照り焼き 	ご飯 とんかつ卵とし 	鯛めし かつおたたき 	ご飯 エビフライ(2本) 	ご飯 カニ玉風 	
		大豆の煮物 春菊のおひたし 味噌汁	金平れんこん 白菜甘酢和え すまし汁	ほうれん草のおかか和え カブの柚香和え すまし汁	厚揚げ煮 大根の和え物 味噌汁	若竹煮 菜の花のピ-ナッツ和え すまし汁	菜の花ソテー かぶの和え物 コンソメスープ	青梗菜炒め ナムル 中華スープ	
	B						鯛めし ぶりの照り焼き 		
							菜の花のピ-ナッツ和え ひじき煮 すまし汁		
夕食	ご飯 鶏大根 ごぼうおかか煮 スナップの和風和え 味噌汁	ご飯 赤魚香味ソース もやしソテー しろ菜和え物 味噌汁	ご飯 ハバ-グトマトソース さつま芋バターソテー 青菜からし和え コンソメスープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 春菊の胡麻和え 里芋のサラダ すまし汁	ご飯 鶏の伽-炒め インゲンの炒め物 花野菜ドレ和え すまし汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 里芋味噌煮 ほうれん草のドレ和え すまし汁	ご飯 鯖ピリ辛焼き ブロッコリーのさっと煮 春雨のサラダ 味噌汁		

旬 タケノコ

ごちそうメニュー

カニカマの日



■鯛めし■

鯛の生産量日本一を誇る愛媛県には、県内に2種類の「鯛めし」が存在します。
 鯛丸ごと一匹をご飯と一緒に炊きこんだ県中部の「松山鯛めし」と、卵や醤油のタレに鯛の刺身を漬け込み、薬味と一緒にごはんのにのせて頂く、県南部の「宇和島鯛めし」があります。