

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

						3/1(金)	3/2(土)
朝食						ご飯 味噌汁 ハム炒め ポン酢和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわ煮 ツナマヨ和え 梅干し 牛乳
昼食						ご飯 麻婆豆腐 南瓜煮 青菜の菜種和え 果物(いちご)	ご飯 玉子とじ煮 ポン酢和え 煮りんご 味噌汁
おやつ						クリームコンフェ	紅茶ケーキ
夕食						ご飯 鶏のきのこソースがけ カブくず煮 ババロア	ご飯 サワラの香味揚げ 人参きんぴら 青菜浸し

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	3/3(日)	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)
朝食	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き 煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げ煮 マヨ和え あみ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ブロッコリー帆立あんかけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 茄子煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 おかか和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ゆかり和え 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 人参ナムル しらす干し 牛乳
昼食	【ひな祭り】 ひなちらし 菜花の和え物 果物(いちご) 清汁	ご飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 胡瓜のしらす和え 果物(オレンジ) わかめスープ	ご飯 エビ小判焼き ごぼうと舞茸炒め フルーツムース 白菜スープ	きつねうどん イカ炒め 青菜のごま和え 果物(甘夏)	ご飯 カレイ煮付 じゃが芋炒め 果物(キウイ) 味噌汁	ご飯 唐揚げ 緑酢和え 果物(いちご) 味噌汁	ハヤシライス 豆サラダ 漬物 フルーツヨーグルト
おやつ	【ひな祭り】 桜もち	水ようかん	せんべい	【お楽しみおやつ】 抹茶パンナコッタ	丸ぼうろ	チョコドーナツ	クッキー
夕食	ご飯 豚しゃぶ辛味ソース 大根サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鮭フライ ごま酢和え 味噌汁	ご飯 鶏のネギ塩焼き 生姜煮 オレンジゼリー	ご飯 カジキのふき味噌焼き 白和え 清汁	ご飯 かに玉甘酢あんかけ うどкинぴら 春雨スープ	ご飯 アジの梅香焼 切干大根煮 菜花浸し	ご飯 ハンバーグ 青菜のわさび和え キャベツスープ

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	3/10(日)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)
朝食	ご飯 味噌汁 イワシ梅煮 ブロッコリーカニあんかけ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐煮 ポン酢和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 茄子ベーコン炒め 煮浸し 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 じゃこ炒め 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 さつま揚げ煮 ゆかり和え ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩とインゲン煮 わさび和え あみ佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 鮭フレーク 南瓜煮 インゲン生姜和え 牛乳
昼食	バターロール オープンオムレツ 大根サラダ 果物(バナナ) 中華スープ	ご飯 サバ塩焼き 田舎煮 ピーナツ和え 果物(リンゴ)	ご飯 豚の生姜焼き もずく酢 パパロア 中華スープ	ご飯 サワラの粕漬け焼き 織野菜の和え物 果物(パイン) 味噌汁	ご飯 つくね焼 人参きんぴら 果物(オレンジ) スープ	わかめご飯 甘塩鮭焼き 切干大根煮 青菜のごまよごし 味噌汁	とろろそば 厚焼き玉子 菊花浸し 果物(いちご)
おやつ	せんべい	カステラ	あんドーナツ	クッキー	チョコバウム	黒棒	中華まん
夕食	茶飯 おでん 青菜浸し 果物(マンゴー)	ご飯 鶏のトマト煮 さつま芋サラダ フルーツムース	ひじきご飯 赤魚塩焼き エビ炒め ごまよごし	ご飯 豚しゃぶごまだれ 細切り昆布煮 果物(甘夏)	ご飯 アジおろし煮 青菜の菜種和え 味噌汁	ご飯 天ぷら 煮浸し 果物(みかん)	ご飯 鶏の塩麩焼 カブそぼろ煮 フルーツヨーグルト

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	3/17(日)	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ポン酢和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 イワシ梅煮 煮浸し 佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げ煮 人参サラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 さつま芋レーズン煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 焼たらこ インゲン生姜煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 おかか和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ふき土佐煮 ふりかけ 牛乳
昼食	ホワイトブレッド ビーフシチュー 大根サラダ 果物(甘夏)	ご飯 鶏の照り煮 白和え マンゴープリン 味噌汁	ご飯 カジキのごま味噌焼き 青菜のわさび和え 果物(オレンジ) とろろ昆布汁	ご飯 千草焼あんかけ 青菜のしらす和え ババロア 味噌汁	ラーメン 餃子 ごま酢和え 杏仁豆腐	ご飯 牛肉と野菜の柚こしょう炒め 茄子生姜和え 煮りんご 玉子スープ	ご飯 サバ文化干焼き がんも煮 果物(みかん) 野菜汁
おやつ	丸ぼうろ	【彼岸入り】 酒まんじゅう	クッキー	抹茶ワッフル	【彼岸中日】 おはぎ	オレンジケーキ	たい焼き
夕食	ご飯 ロールキャベツ れんこんきんぴら ごま和え	菜飯 ホッケ焼き ひじき煮 梅肉和え	ご飯 肉じゃが エビ炒め 味噌汁	ご飯 サワラの粕漬け焼き カブ煮 果物(リンゴ)	ご飯 赤魚煮付 長芋磯辺焼き 味噌汁	ご飯 帆立と豆腐の煮込み 里芋そぼろ煮 青菜浸し	ご飯 コロケ わらび煮 ゆかり和え

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	3/24(日)	3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)
朝食	ご飯 味噌汁 うぐいす豆煮 コンビーフ炒め 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き ナムル 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 あみ佃煮 長芋煮 おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 納豆 大根煮 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺん煮 おかか和え 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ アスパラサラダ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 車麩とインゲン煮 ツナ和え ふりかけ 牛乳
昼食	【お楽しみ食】 鶏飯 切干大根煮 冷奴 果物(いちご)	きのこにゆう麺 エビ炒め しその実和え ババロア	ご飯 アジフライ 和え物 果物(甘夏) 味噌汁	ご飯 焼肉炒め 里芋ごま衣 果物(パイン) 玉子スープ	【ちらしの日】 親子ちらし 魚河岸揚煮 菊花浸し 清汁	ご飯 鶏のトマトソースがけ 南瓜サラダ 桃ゼリー グリーンピーススープ	ご飯 サワラの照焼き ぜんまい煮 果物(いちご) 味噌汁
おやつ	【彼岸明け】 黒糖まんじゅう	黒棒	鈴カステラ	黒棒	ブッセ	たい焼き	バウムクーヘン
夕食	ご飯 甘塩鮭焼き 南瓜煮 菜花辛し和え	ご飯 柳川風煮 カブくず煮 青菜浸し	ご飯 豚肉のオニオンソース 生姜煮 杏仁豆腐	ご飯 ブリ山椒焼 春雨中華和え フルーツムース	ご飯 カニクリームコロッケ ポン酢和え 味噌汁	ご飯 サバ味噌煮 きんぴらごぼう 青菜浸し	カレーライス 豆サラダ 漬物 フルーツヨーグルト

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。

予定献立表

平成30年度 岩本町ほほえみプラザSS

	3/31(日)						
朝食	ご飯 味噌汁 茶福豆 ピリ辛炒め 漬物 牛乳						
昼食	パン グラタン コールスローサラダ 果物(マンゴー) わかめスープ						
おやつ	せんべい						
夕食	ご飯 カジキのネギ味噌焼き 切干大根煮 かき玉汁						

* 献立は都合により、変更させていただくことがあります。ご了承ください。