

## 2025年03月01日~10日の献立

## 朝食 昼食 夕食 1日 (土) 豆腐と魚のハンパーグ ハンバーグきのこデミソ ソーセージのポトフ風 あさりと野菜の炒め煮 豚肉と白いんげん豆のト 筍と鶏肉のクリーム煮 2日 (日) 中華風鶏きんぴら 麩チャンプルー 水餃子の香味ダレ 豚肉とこんにゃく炒め 3日 (月) 野菜のごま味噌煮 鶏肉の蓮根はさみ 生姜あん ビビンバ丼の具 ナスとベーコンの塩炒め 麻婆豆腐 竹の子しゅうまい 4日 (火) 鶏団子のみぞれ煮 彩り炒り豆腐 アジの塩焼き じゃが芋のそぼろあんか さつま芋の煮しめ 焼肉 5日 (水) 豆腐ハンバーグおろしポ 茄子とこんにゃくの煮浸 チキンステーキトマトソ 野菜のバジル炒め 厚揚げの煮物 海老の和風玉子とじ ン酢 6日 (木) 豚肉の生姜炒め あじフライ さつま芋の甘露煮 チキンとポテトの味噌だ あさりとキャベツのクリ 大根と椎茸の煮物 -ムシチュー風 7日 (金) 飛龍頭のだしあんかけ 糸コンと鶏肉の煮物 大根と鶏肉の旨煮 四色豆腐 海老とプロッコリーのト ポトフ風 8日 (土) 野菜入りトマトピーンズ 肉野菜炒め あさりと玉葱のにんにく タラの中華風味噌ダレ 豆腐のチャンプルー 9日 (日) アジと野菜の南蛮風 根菜のカポナータ風 ウインナーと玉子の炒め 高野豆腐のがめ煮 ハンパーグ和風きのこソ 洋風けんちん煮 10日 (月) 野菜のたまごよせきのこ 鶏豆腐 3色豆入りトマトキーマ あさりとじゃが芋のクリ チキンステーキ照焼ソー イカと大根の炒め煮

醤油あんかけ