

# 天草青年の家献立表

令和6年3月31日

区分	月・金	火・土	水・日	木
朝食	▼ご飯	▼ご飯	▼ご飯	▼ご飯
	▼みそ汁 (里芋・あげ)	▼みそ汁 (わかめ・あげ)	▼みそ汁 (玉ねぎ・あげ)	▼みそ汁 (えのき・あげ)
	▼出し巻卵 ポイル	▼出し巻卵 ポイル	▼出し巻卵 ポイル	▼出し巻卵 ポイル
	▼ウインナー炒め (あらびきウインナー1本)	▼ウインナー炒め (あらびきウインナー1本)	▼ウインナー炒め (あらびきウインナー1本)	▼ウインナー炒め (あらびきウインナー1本)
	▼ベーコンと玉ねぎの炒め物 (ベーコン・玉ねぎ・ピーマン)	▼切り干し大根の煮物 (切り干し大根・人参・ちくわ・椎茸)	▼ひじきの煮物 (ひじき・人参・揚げ・)	▼きんぴら (レンコン・人参・こんにゃく)
	▼納豆	▼味付け海苔	▼納豆	▼味付け海苔
	▼ふりかけ	▼ふりかけ	▼ふりかけ	▼ふりかけ
	▼たくあん漬	▼漬物	▼漬物	▼漬物
	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ
昼食	▼カツカレー (豚肉・なす・玉ねぎ・人参)	▼牛丼 (牛肉・玉ねぎ・紅生姜)	▼ハヤシライス (牛肉・玉ねぎ)	▼皿うどん (豚肉・かまぼこ・もやし・キャベツ たまねぎ・人参)
	▼マカロニサラダ (マカロニ・胡瓜・人参・ハム)	▼酢の物 (春雨・胡瓜・人参・ごま)	▼ポテトサラダ (ジャガイモ・きゅうり・人参・ハム)	▼揚げ餃子 (3個)
	▼杏仁豆腐 (杏仁豆腐・みかん缶)	▼吸い物 (花麩・ごま)	▼オレンジ (オレンジ)	▼吸い物 (花麩・ごま)
	▼福神漬	▼紅しょうが	▼福神漬	▼漬物
夕食	▼ご飯	▼ご飯	▼ご飯	▼ご飯
	▼野菜かき揚げ	▼豚肉の生姜焼き (豚肉・タマネギ)	▼からあげネギソース (からあげ3個・ネギ)	▼ハンバーグ
	▼鶏肉の照り焼き (鶏肉もも28g×2個)	▼ミートコロッケ	▼春巻き (1切)	▼ミートコロッケ
	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ	▼千切りキャベツ
	▼スパゲティナポリタン (スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン)	▼和風スパゲティー (ベーコン・しめじ、ネギ)	▼焼ビーフン (人参、キャベツ、豚肉)	▼竹の子土佐煮
	▼もやしのごま和え (もやし・キャベツ・人参・白ごま)	▼おひたし (ほうれん草・もやし・ゴマ)	▼もやしときゅうりの胡麻和え (もやし・きゅうり・ゴマ)	▼焼きそば (豚肉・キャベツ・人参)
	▼卵スープ (卵・わかめ)	▼野菜スープ (人参・キャベツ・コンソメ)	▼中華スープ (玉ねぎ・中華の素)	▼のっぺ汁 (大根、人参、鶏肉、ゴボウ、こんにゃく、ネギ)
	▼青りんごゼリー (ゼリーの素20g)	▼みかんゼリー (ゼリーの素20g)	▼ブドウゼリー (ゼリーの素20g)	▼ピーチゼリー (ゼリーの素20g)
			▼たくあん漬け	