

令和6年度 青森県自治研修所 献立

	朝食	昼食	夕食
月曜日		味噌ラーメン 唐揚げ小鉢 ゆかりおにぎり さくら漬	ご飯 串カツ マカロニサラダ 切干大根 じゃがいものみそ汁
火曜日	ご飯 スクランブルエッグ 粗挽きウインナー レタスサラダ みそ汁	ご飯 ほっけのみりん焼 いんげんゴマ和え 厚揚げとこんにゃくのピリ辛煮 さつまいものみそ汁	ご飯 牛バラ焼き 小松菜とツナの和え物 なめこと豆腐のみそ汁
水曜日	ご飯 鮭塩焼き きんぴらごぼう 長いものお浸し みそ汁	ご飯 鶏もものみそ焼き ごぼうサラダ たけのこ土佐煮 玉ねぎのみそ汁	ご飯 白身魚フライ もやしとニラのカレー粉和え ふのりのみそ汁
木曜日	ご飯 目玉焼き ハム盛り合わせ グリーンサラダ みそ汁	ご飯 ビーフカレー カラフルコールスロー ヨーグルト	ご飯 麻婆春雨 海鮮シュウマイ 玉子の中華風スープ
金曜日	ご飯 アジの開き焼き ほうれん草のごま和え 一口昆布 みそ汁	おにぎりセット 具沢山豚汁 オクラのなめたけ和え	