

3月 献立表 (常食)

月	火	水	木	金
2 ごはん 味噌汁 チキンのマスタード焼き ごま和え はんぺん煮	3 ちらし寿司(卵) すまし汁 筑前煮 ひなあられ	4 おにぎり しょうゆラーメン(卵) アスパラの炒め物	5 ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ キャベツとツナのソテー	6 ポークカレー コンソメスープ 卵サラダ(卵)
9 ごはん 味噌汁 魚の塩焼き(サバ) 春雨の酢の物 青菜のけんちん炒め	10 ごはん 中華スープ 豚肉のみそ炒め いんげんのごまマヨ和え 根菜煮	11 おにぎり かき揚げ天ぷらうどん じゃが煮	12 ごはん かきたま汁(卵) チーズささみフライ 冷奴 切り干し大根の煮物	13 麻婆丼 中華スープ 花野菜とツナのサラダ
16 ごはん 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 大根サラダ 青梗菜のソテー	17 ロールパン コンソメスープ チキンピカタ(卵) 海藻サラダ ミートボールのトマト煮	18 おにぎり ちゃんぽんめん 金平ごぼう	19 ごはん 春雨スープ 八宝菜 ナムル シュウマイ	20 やすみ
23 ごはん わかめスープ 魚のカレームニエル(アジ) ブロッコリーと卵のサラダ(卵) クリーム煮	24 ごはん 味噌汁 豚肉のカレー炒め ほうれん草のシラス和え(シラス) 里芋煮	25 おにぎり 田舎そば(そば) ささみサラダ	26 ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 菜の花の白和え なすの煮つけ	27 ハヤシライス コンソメスープ シーフードサラダ
30 ごはん 味噌汁 温しゃぶポン酢かけ かぼちゃのピーナツ和え ほうれん草のソテー	31 ごはん 味噌汁 魚のしょうが焼き(サゴシ) 酢の物 れんこんの炒め煮			