

3月 献立表

月	火	水	木	金
		1 おにぎり 田舎そば(そば) 茄子とピーマンの味噌炒め	2 ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ 花野菜のサラダ キャベツとツナのソテー	3 ちらしずし(卵) すまし汁 菜の花のお浸し ひなあられ
6 ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き 春雨の酢のもの 青菜のけんちん炒め	7 ご飯 中華スープ 豚肉の味噌炒め いんげんの胡麻和え 根菜煮	8 おにぎり 味噌ラーメン(卵) 揚げ餃子	9 ご飯 すまし汁 チキンのマスタード焼き ごまあえ ポテトきんぴら	10 ハヤシライス スープシーフードサラダ
13 ご飯 みそ汁 オムレツ(たまご) 大根サラダ チンゲンサイのソテー	14 ロールパン コンソメスープ とんかつ 海藻サラダ ミートボールのトマト煮	15 おにぎり カレーうどん キャベツとささみの和え物	16 ご飯 そうめん汁 魚の照り焼き(さごし) 酢味噌和え しゅうまい	17 ちゅうかどん 中華丼 中華スープ かぼちゃと切り昆布の煮物
20 ごはん スープ 魚のムニエル(あじ) ブロッコリーと卵のサラダ(たまご) クリーム煮	21	22 おにぎり みそ汁 焼きそば 大豆サラダ	23 ご飯 みそ汁 エビフライ 山菜のごま和え 切り干し大根の煮物	24 ぶたどん 豚丼 みそ汁 酢のもの
27 ご飯 コンソメスープ ゆでしゃぶポン酢かけ かぼちゃのピーナツ和え ほうれん草のソテー	28 ご飯 みそ汁 魚の生姜焼き 酢のもの チンゲンサイのソテー	29 おにぎり しょうゆラーメン(たまご) 菜の花のごま和え	30 ご飯 みそ汁 チキン南蛮 うの花炒め 筍の土佐煮	31 カレーライス コンソメスープ 花野菜とツナのサラダ