

3月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1	2	3
		おにぎり いなか 田舎そば(そば) なす 茄子とピーマンの味噌炒め	ごはん ご飯 コンソメスープ にこ 煮込みハンバーグ はな やさい 花野菜のサラダ キャベツとツナのソテー	ちらしずし(たまご) すまし汁 な はな ひたし 菜の花のお浸し ひなあられ
6	7	8	9	10
ごはん ご飯 みそ汁 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き はるさめ すのもの 春雨の酢の物 あおな 青菜のけんちん炒め	ごはん ご飯 ちゅうか 中華スープ ぶたにく みそ いた 豚肉の味噌炒め いんげんの胡麻和え こんさい に 根菜煮	おにぎり みそ 味噌ラーメン(たまご) あ ぎょうざ 揚げ餃子	ごはん 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	ハヤシライス スープシーフードサラダ
13	14	15	16	17
ごはん ご飯 みそ汁 オムレツ(たまご) だいこん 大根サラダ チンゲンサイのソテー	ロールパン コンソメスープ とんかつ かいそう 海藻サラダ ミートボールのトマト煮	おにぎり カレーうどん キャベツとささみの和え物	ごはん ご飯 そうめん汁 さかな て や 魚の照り焼き(さごし) すみそ あ 酢味噌和え しゅうまい	ちゅうかどん 中華丼 ちゅうか 中華スープ かぼちゃと切り昆布の煮物
20	21	22	23	24
ごはん ご飯 スープ さかな 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		おにぎり みそ汁 や 焼きそば だいず 大豆サラダ	ごはん ご飯 みそ汁 エビフライ さんさい あ 山菜のごま和え き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	ぶたどん 豚丼 みそ汁 す 酢のもの
27	28	29	30	31
ごはん 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	ごはん ご飯 みそ汁 さかな しょうがや 魚の生姜焼き す 酢のもの チンゲンサイのソテー	おにぎり しょうゆラーメン(たまご) な はな あ 菜の花のごま和え	ごはん ご飯 みそ汁 チキン南蛮 うの花炒め たけのこ とき に 筍の土佐煮	カレーライス コンソメスープ はな やさい 花野菜とツナのサラダ