

3月 献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
				1 ぶたにく 豚肉のオイスター炒め ニンジンの中 ^{ちゅうかい} 華炒め ちゅうか とうふ 中華豆腐 マカロニサラダ
4 とり 鶏のから揚げ コールスローサラダ マカロニのカレー煮込み だいこん 大根とパプリカのマリネ	5 トマトソースのチーズハンバーグ なんきん 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草 ^{そう} のコーンソース	6 わふう 和風かつの卵 ^{たまご} とじ やみつきニンジン やさい あつあつ 野菜と厚揚げの白 ^{しろ} みそあんかけ こまつな 小松菜とえのきのおひたし	7 ぶたにく 豚肉のバルサミソース ジャガイモのトマトアヒーソース ボンゴレビアンコ ミックスビーンズと大根 ^{だいこん} のピクルスサラダ	8 やきにく 焼肉 キャベツの塩 ^{しお} レモン ^あ 和え たらこスパゲッティ ひじきと枝豆 ^{えだまめ} の炒 ^{いた} め煮
11 さわら ようふう や 鱈の洋風焼き レンコンのマスタード炒め コーンコロッケ ひじきの和え物	12 ぎゅうにく 牛肉のチャプチェ とうふ 豆腐のサラダ チヂミ ほうれん草 ^{そう} ナムル	13 チキンのレモンバターソース わふう 和風おからサラダ ボンゴレロッソ キノコの和風マリネ	14 や 焼きサバの梅 ^{うめ} ソース レンコンのマヨおかか ^あ 和え だいこん 大根とサツマイモの甘 ^{あま} 辛 ^{から} 揚げ き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ	15 チキンカツの梅 ^{うめ} マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんのピザ ^ふ 風 ^や 焼き ほうれん草 ^{そう} のワサビ ^あ 和え
18 すぶた 酢豚 はるさめ しお 春雨のうま塩 ^{しお} サラダ かに ^{たまふう} 玉 ^{たま} 風 ^{ふう} オムレツ ほうれん草 ^{そう} のナムル	19 なんばんみやさきふう チキン南蛮宮崎風 コールスローサラダ たらこスパゲッティ さつまいも ^{あまに} の甘煮	20	21 しろみ さかな 白身魚のネギソース ひじきの煮物 やさい 野菜コロッケ だし ^ま 巻き卵 ^{たまご}	22 ハンバーグデミグラスソース さつま芋 ^{いも} のレモン ^に 煮 やさい 野菜のクリーム ^に 煮 ポパイソテー
25 とりにく ころみ 鶏肉の香味ソース はるさめ ちゅうか に 春雨の中華煮 チヂミ き ぼ だいこん 切り干し大根のサラダ	26 カレー マカロニサラダ やさい 野菜コロッケ だいこん 大根のゆず ^{ふうみ} 風味 ^あ 和え	27 みそかつ ジャガイモのマスタード ^あ 和え だいこん にも 大根の煮物 ほうれん草 ^{そう} と鶏 ^{とり} の和え物	28 にんにく かつね しょうゆ や にんにく香る ^{かほ} 鮭 ^{さけ} のバター ^{しょうゆ} 醤油 ^や 焼き あ だし とうふ しょうが 揚げ出し豆腐 ^{しょうが} の生姜 ^{しょうが} あん や ミニ焼きそば はくさい 白菜のあっさり ^あ 和え	29 さつぱりトマトのポー ^{ポーク} クソ ^{ソー} テー マカロニ ^{なんきん} の南瓜 ^に クリーム煮 にくたんこ 肉団子のデミグラスソースかけ いろど 彩 ^{いろど} りマッシュポテト