



こんたちひょう  
献立表

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
		1 ごはん 豆腐の和風煮 じゃが芋の洋風煮 いんげんの和え物 黄桃缶	2 ごはん 焼きそば 高野豆腐の含め煮 青菜の錦糸和え みかん缶	3 ごはん 天ぷら盛り合わせ 菜の花とササミの辛子和え 吸い物 ひな祭りデザート
		6 ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 南瓜の煮物 ブロッコリーのツナ和え 洋梨缶	7 ごはん お好み風卵焼き しろなの炒り煮 冷や奴	8 ごはん かやくうどん 炒り豆腐 白菜のレモン風味 白桃缶
13 ごはん 魚の磯部揚げ 大豆煮 しろなの胡麻和え 吸い物	14 ごはん クリームシチュー インゲンのコンソメ煮 チンゲン菜の柚子風味 手作りオレンジゼリー	15 ごはん 白身魚の蒲焼き 卵とじ ブロッコリーのお浸し 吸い物	16 ごはん かき揚げそば レンコンの甘辛煮 小松菜の和え物 洋梨缶	17 ごはん 友禅豆腐 里芋のそぼろあんかけ ほうれん草の錦糸和え
20 ごはん あじの天ぷら ごぼうのピリ辛炒め 白菜の柚子風味	21 しゅんぶん ひ 春分の白	22 ごはん シーフードカレー キャベツサラダ みかん缶	23 ごはん 白身魚のクリームソース じゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのお浸し 吸い物	24 ごはん きつねうどん 味噌炒り豆腐 いんげんの和え物 黄桃缶
27 ごはん 炊き合わせ エビとレンコンの炒め煮 白なのナムル プリン	28 ごはん 中華風卵焼き 一口ガンモ含め煮 小松菜のサラダ 吸い物	29 ごはん 太刀魚の幽庵焼き 白菜の中華風煮浸し 金時煮豆	30 ごはん 白身魚の唐揚げ 千切り大根の煮物 ほうれん草の和え物 みかん缶	31 ごはん 筑前煮 昆布の煮物 小松菜と卵のサラダ みそ汁