

3月

献立表



げつ	か	すい	もく	きん
				1 ごはん エビカツ ブロッコリーのペッパー炒め 里芋のチリビーンズ 大根のさっぱりサラダ
4	5	6	7	8
ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ マカロニにカレー煮込み 大根とパプリカのマリネ	ごはん トマトソースのチーズハンバーグ 南瓜のサラダ コロッケ ほうれん草のコーンソース	ごはん 和風カツの卵とじ やみつき人参 野菜と厚揚げの白みそあんかけ 小松菜とえのきのお浸し	ごはん 豚肉のバルサミコソース ジャガ芋のトマトアヒージョソース ボンゴレビアンコ ミックスビーンズと大根のピクルスサラダ	ごはん 焼肉 キャベツの塩レモン和え たらこスパゲティー ひじきと枝豆の炒め煮
11	12	13	14	15
ごはん サワラの洋風焼き 蓮根のマスタード炒め コーンコロッケ ひじきの和え物	ごはん 牛肉のチャプチェ 豆腐のサラダ チヂミ ほうれん草のナムル	ごはん チキンのレモンバターソース 和風おからサラダ ボンゴレロッソ きのこの和風マリネ	ごはん 焼きサバの梅ソースがけ 蓮根のマヨおかか和え 大根とさつま芋の甘辛揚げ 切り干し大根のサラダ	ごはん チキンカツの梅マヨソース マカロニのオーロラサラダ はんぺんのピザ風焼き ほうれん草のわさび和え
18	19	20	21	22
ごはん 酢豚 春雨のうま塩サラダ かに玉風オムレツ ほうれん草のナムル	ごはん チキン南蛮宮崎風 コールスローサラダ たらこスパゲティー さつま芋の甘煮		ごはん 白身魚の葱ソース ひじきの煮物 野菜コロッケ だし巻き卵	ごはん ハンバーグデミグラスソース さつま芋のレモン風味 野菜のクリーム煮 ポパイソテー
25	26	27	28	29
ごはん 鶏肉の香味ソース 春雨の中華煮 チヂミ 切り干し大根のサラダ	ごはん カレー マカロニサラダ 野菜コロッケ 大根の柚子風味和え	ごはん みそかつ ジャガ芋のマスタード和え 大根の煮物 ほうれん草と鶏の和え物	ごはん ニンニク香る鮭のバター醤油焼き 揚げ出し豆腐の生姜あん ミニ焼きそば 白菜のあっさり和え	ボロネーズスパゲティー 肉団子のコンソメ煮 ほうれん草のバターソテー