

3月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday		
										1		2		
										ひなちらし 新じゃが芋と人参の煮物 すまし汁		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ		
3		4		5		6		7		8		9		
		カレーライス コールスローサラダ リンゴ		玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え 中華スープ		玄米ご飯 ひじき入り厚焼玉子 五目煮 すまし汁 バナナ		玄米ご飯 魚のマヨコーン焼き 切干大根煮 スープ		玄米ご飯 しゃきしゃきメンチ しらすと野菜の酢の物 スープ リンゴ		ひじきご飯 魚の竜田焼き 切干大根のサラダ みそ汁		
10		11		12		13		14		15		16		
		玄米ご飯 魚の梅煮 ぜんまい煮 すまし汁		玄米ご飯 鉄分強化！甘酢炒め煮 カボチャのサラダ みそ汁 オレンジ		玄米ご飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げの和え物 みそ汁		玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ グレープフルーツ		うさぎさんの大好物 スクランブルエッグ すまし汁		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ		
17		18		19		20		21		22		23		
		カレーライス コールスローサラダ リンゴ		玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 きくらげの中華和え 中華スープ		玄米ご飯 ひじき入り厚焼玉子 五目煮 すまし汁 バナナ		玄米ご飯 魚のマヨコーン焼き 切干大根煮 スープ		玄米ご飯 しゃきしゃきメンチ しらすと野菜の酢の物 スープ リンゴ		ひじきご飯 魚の竜田焼き 切干大根のサラダ みそ汁		
24		25		26		27		28		29		30		
		玄米ご飯 魚の梅煮 ぜんまい煮 すまし汁		玄米ご飯 鉄分強化！甘酢炒め煮 カボチャのサラダ みそ汁 オレンジ		玄米ご飯 魚のおろし煮 青菜と厚揚げの和え物 みそ汁		玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ツナサラダ スープ グレープフルーツ		玄米ご飯 チーズスクランブルエッグ 新じゃが芋と人参の煮物 すまし汁		玄米ご飯 魚の洋風照り焼き ひじきの煮物 みそ汁 オレンジ		
31				★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。										