



3月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
昼食							1 鶏肉と麩のみそねぎ 里芋といんげんの煮物 からし菜のおかか和え
	2	3	4	5	6	7	8
昼食		ちらし寿司 肉じゃが 菜の花のお浸し 	タラと蓮根の黒酢あんかけ 厚焼き玉子 もやしのみょうが和え	牛肉ときのこの柚風味炒め 揚げ出し豆腐 茹でインゲン	さわらの醤油庵 真丈の炊き合わせ ふきの煮物	和風ハンバーグ さつま芋の煮しめ ワカメの酢の物	マスの塩焼き 治部煮風 白菜の生姜和え
	9	10	11	12	13	14	15
昼食		ぶりのおろし煮 はんぺんの小松菜の煮浸し 青梗菜のツナ和え	チキン南蛮 四色豆腐 切干大根とひじき煮	いわしの生姜煮 なすのそぼろあん オクラのおかか和え	豚の生姜焼き 高野豆腐とごぼうの中華風 きゅうりとわかめの酢の物	タラのみぞれ煮 炊き合わせ ピリ辛こんにゃく	牛肉と牛蒡の柳川風 カリフラワーのカレー炒め ふきの煮物
	16	17	18	19	20	21	22
昼食		コロケ マカロニのクリーム煮 白菜のなめたけ和え	白身魚ネギ塩 甘辛大根とこんにゃく炒め ほうれん草の磯部和え	油淋鶏 インゲンのピーナツ和え ベジタブルソテー	炊き込みご飯 さばのみぞれ煮 春雨の酢の物	豚ちり鍋 じゃが芋のシャキシャキサラダ ほうれん草ナムル	豆腐と魚のハンバーグ 大学芋 切り昆布の煮物
	23	24	25	26	27	28	29
昼食		サーモンのチーズ焼き がんもの炊き合わせ 人参ナムル	青椒肉絲 しゅうまい 塩枝豆	メバルの中華風 甘辛大根とこんにゃくのそぼろ煮 ほうれん草の磯部和え	鶏肉の山賊焼き 竹輪の煮物 ひじき煮	赤魚の塩焼き 南瓜のほっこり煮 オクラのおかか和え	豚肉とチンゲン菜 南蛮きんぴら 野菜炒め
	30	31					
昼食		おでん 高野豆腐の野菜あんかけ 白和え					