



3月月間献立表



	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ひな祭り献立	4	5	6	7
昼食		カレイのみりん漬け きんぴら春雨 青梗菜の炒め煮	ちらし寿司 なすの炒め煮 なばなの胡麻和え 	ブリのみぞれ煮 揚げ出し豆腐 ふきの煮物	とり天 がんものみぞれ煮 スパゲティサラダ	ぶりカツ ミートボール 小松菜とえのきの和え物	コロコロチキン 餃子 春雨サラダ
	8	9	10	11	12	13	14
昼食		チキンステーキ マーボー豆腐 ほうれん草の胡麻和え	かつおの竜田揚げ マーボー豆腐 春雨サラダ	厚揚げと牛ミンチの甘辛煮 ロールキャベツ 小松菜とかにかま和え	炊き込みご飯 たらの甘酢あん 胡瓜と若布の酢の物	とりのさっぱり煮 ひじきと牛蒡のきんぴら インゲンのツナマヨ和え	赤魚の煮つけ 炒り豆腐 昆布の煮物
	15	16	17	18	19	20	21
昼食		さわらの西京焼き ビーフン炒め さといもの煮物	メンチカツ 切り昆布の煮物 オクラのおかか和え	にしんの甘辛煮 茶碗蒸し なすの煮浸し	ハンバーグ ミニオムレツ もやしナムル	あじの味噌煮 田舎煮 キャベツと若布の味噌和え	とりの香味ソース 竹輪の煮物 ひじき煮
	22	23	24	25	26	27	28
昼食		すき焼き煮 野菜の卵とじ ごまじじき団子	スケトウダラの照焼き 厚揚げの煮物 もずく	チキン南蛮 しゅうまい ポテトサラダ	白身魚のタルタルソース 厚焼き玉子 キャベツの沢庵和え	豚肉の柚味噌炒め たらこパスタ 若布と青じそサラダ	ブリの照焼き インゲンの胡麻和え
	29	30	31				
昼食		鮭フライ 南瓜煮 マカロニサラダ	コロッケ 野菜炒め 大豆のコンソメ煮				