

# 献立表

3 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ごはん みそ汁 とりつくね 和えもの 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 炒めもの 漬物	五目寿し 清汁 含め煮	焼そば 玉子とトマトのスープ かぼちゃサラダ デザート
5	6	7	8	9	10	11
	カレーライス ブロッコリー シーチキン デザート	ごはん すり身汁 えび玉あんかけ あさり菜の花	中華丼 みそ汁 拌三絲 漬物	炊き込みごはん みそ汁 天ぷら 刻み芋梅肉和え	ごはん みそ汁 チキンステーキ ポテト明太子 漬物	ごはん 正油汁 鯖のみそ煮 ビーフン炒め 漬物
12	13	14	15	16	17	18
	つつけ しゃぶしゃぶサラダ フルーツポンチ	ラーメン ごま酢和え デザート	サンドイッチ ポタージュスープ ポトフ ジュース	ごはん みそ汁 えびフライ卵とじ煮 マカロニサラダ 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 炊き合わせ 漬物	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼 大根なます 漬物
19	20	21	22	23	24	25
	ごはん みそ汁 ロールキャベツ おひたし 漬物	ごはん 正油汁 コロッケ 山菜の煮つけ 漬物	ごはん みそ汁 焼魚 ポテトサラダ 海そうあさり	みそ煮込みうどん おろし和え デザート	みそ焼おにぎり 芋の子汁 トマト デザート	スタミナ炒飯 みそ汁 トーフサラダ
26	27	28	29	30	31	
	ごはん みそ汁 煮魚 (カスペ) 厚焼玉子 漬物	カレーライス ブロッコリー からしマヨネーズ デザート	ラーメン 酢みそ和え デザート	いなり寿し せんべい汁 かぼちゃの含め煮 甘酢生姜	かき揚げ みそ汁 あんかけ玉子トーフ デザート	