

# 3月 献立表



3/6は  
**啓蟄**  
春のけいちつ

卒業  
おめでとう!!

				1日(金)		2日(土)				
朝食	4日(月)	御飯180g 味噌汁 ベーコンソテー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	5日(火)	御飯180g 味噌汁 にら玉 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	6日(水)	御飯180g 味噌汁 ウスター炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	7日(木)	御飯180g 味噌汁 切干大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 牛乳		
	夕食	御飯180g 豚肉のピリ辛炒め 大根のそぼろ煮 キャベツの風味和え 春雨スープ	御飯180g 魚の甘酢あんかけ もやしナムル 大学芋 中華スープ	御飯180g 揚げ鶏のチリソース 酢の物 にんにくの芽ソテー きくらげスープ	御飯180g ミックスフライ じゃこの和え物 厚揚げの炒り煮 卵スープ	御飯180g 味噌汁 れんごんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔	菓子パン コーヒーストック			
朝食	11日(月)	御飯180g 味噌汁 焼き魚 納豆 ふりかけ 味付け海苔	12日(火)	御飯180g 味噌汁 竹輪と大根の煮物 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	13日(水)	御飯180g 味噌汁 ポイルウインナー 納豆 ふりかけ 味付け海苔	14日(木)	ロールパン(いちごジャム) コンソメスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	15日(金)	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔
	夕食	御飯180g 豚肉のマスタード焼き スパゲティパプリコ風 昆布和え きのこスープ	御飯180g 鶏のから揚げ 南瓜の煮付け えんどう豆のサラダ ぶた汁	御飯180g 魚のごま味噌焼き 白菜と豚肉の煮物 胡瓜とシラスの酢の物 ワカメスープ	御飯180g 豚肉の回鍋肉 ビタミンサラダ 炒り豆腐 けんちん汁	御飯180g 味噌汁 野菜炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g カレーライス 福神漬 野菜サラダ	御飯180g カレーライス 福神漬 野菜サラダ		
朝食	18日(月)	御飯180g 味噌汁 ウインナー炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	19日(火)	御飯180g 味噌汁 野菜の卵とじ 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	20日(水)	御飯180g 味噌汁 金平ごぼう 納豆 ふりかけ 味付け海苔	春分の日		22日(金)	御飯180g 味噌汁 卵焼き 納豆 ふりかけ 味付け海苔
	夕食	御飯180g 牛肉の香味焼き 野菜の酢味噌和え 茄子の揚げ出し 卵スープ	御飯180g チキン南蛮 大根サラダ じゃが玉煮 ワカメスープ	御飯180g 白身魚のゆかり揚げ 味噌マヨネーズ ニラもやし炒め すまし汁	御飯180g 味噌汁 鶏のから揚げ ピーナツ和え 高野豆腐と竹輪の煮物 赤だし味噌汁	御飯180g 味噌汁 ひじき煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔	御飯180g ポークカレー 福神漬 野菜サラダ	御飯180g メンチカツ 春巻き ポテトサラダ		
朝食	25日(月)	御飯180g 味噌汁 ケチャップ炒め 納豆 ふりかけ 味付け海苔	26日(火)	御飯180g 味噌汁 れんごんの金平 納豆 ふりかけ 味付け海苔 ヨーグルト	27日(水)	御飯180g 味噌汁 里芋の煮ころかし 納豆 ふりかけ 味付け海苔	28日(木)	ロールパン(マーガリン) わかめスープ スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳	29日(金)	御飯180g 味噌汁 五目煮 納豆 ふりかけ 味付け海苔
	夕食	御飯180g 豚肉の甘辛揚げ 大根と厚揚げの煮物 リンゴとキャベツのサラダ 中華スープ	御飯180g 煮込みハンバーグ かにサラダ 野菜の卵とじ コンソメスープ	御飯180g 鶏のから揚げ ピーナツ和え 高野豆腐と竹輪の煮物 赤だし味噌汁	御飯180g 豚カルビ焼肉風 パンキンサラダ 竹の子の土佐煮 卵スープ	御飯180g 味噌汁 豚カツ シュウマイ スパゲティサラダ	御飯180g ハヤシライス 福神漬 野菜サラダ	御飯180g 豚カツ シュウマイ スパゲティサラダ		

