

3月の献立

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31日	桜の枝先が色づいてきました。今月は桃の節句、春の彼岸です。新芽も顔を出してきました。節句にはちらし寿司、お彼岸にはおはぎを皆さまと一緒に楽しみたいと思っております。				1日	2日
豚肉のおろしのせ 玉子サラダ 雷こんにゃく ご飯 スープ (ココア蒸しパン)					桜おこわ 煮しめ 五色炒り玉子 おひたし 味噌汁 (りんごの甘煮)	すき焼き風煮 菜種和え ジャガ芋の炒り煮 ご飯 味噌汁 (お雛ゼリー)
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
ちらし寿司 海老あんかけ 煮豆 すまし汁 (お雛ケーキ)	から揚げ 高野豆腐の旨煮 おひたし ご飯 味噌汁 (お雛ゼリー)	豚肉の韓国風 煮浸し おかか和え ご飯 わかめスープ (チーズトースト)	海老と豆腐のチリソース 切り干し大根の煮物 大根の梅酢 ご飯 スープ (桃杏仁豆腐)	五目玉子焼き なめ茸和え おから煮 ご飯 薩摩汁 (胡麻蒸しパン)	松かさ蒸し サツマイモのレモン煮 胡麻和え ご飯 味噌汁 (抹茶ゼリー)	魚の梅肉ソース 白和え ベーコンいため ご飯 味噌汁 (抹茶白玉)
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
五目おこわ 肉じゃが 胡麻和え 味噌汁 浅漬け (バナナパンケーキ)	海老玉 炒り豆腐 肉入りきんぴら ご飯 味噌汁 (フレンチトースト)	鶏の磯部揚げ 三目豆 ジャガイモの甘辛煮 ご飯 味噌汁 (ぼたもち)	豚肉の生姜焼き ひじきの炒り煮 からし和え ご飯 味噌汁 (抹茶くずもち)	肉豆腐 白滝の真砂和え ひじきの白和え ご飯 味噌汁 (どら焼き)	魚のムニエル きのこ煮 わかめ和え ご飯 味噌汁 (石垣蒸しパン)	麻婆豆腐 ナムル 南瓜ソテー ご飯 スープ (ぼたもち)
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
ビーフシチュー 春雨サラダ 塩昆布和え ご飯 (チョコバナナ)	鶏肉のピーナッツ煮 わかめサラダ 大根の煮浸し ご飯 コーンスープ (ジャムヨーグルト)	鮭のチャンチャン焼き 厚揚げの煮物 サラダ ご飯 すまし汁 (抹茶どら焼き)	親子煮 南瓜のバター焼き 胡麻和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	焼きそば ポテトサラダ ひじきと竹輪の煮物 ご飯 味噌汁 (ぼた餅)	チーズハンバーグ サラダ ピリ辛煮 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	豚肉のオイスター炒め 磯和え 春野菜のさっと煮 ご飯 味噌汁 (みたらし団子)
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
チンジャオロースー キャベツの甘酢 きのこの昆布煮 ご飯 味噌汁 (ぼた餅)	味噌つくね 南瓜の甘煮 青菜炒め ご飯 すまし汁 (ヨーグルトゼリー)	肉じゃが 三色ナムル いとこ煮 ご飯 味噌汁 (おしるこ)	ハムピラフ ポークビーンズ もやし炒め 玉子スープ (ミルク葛餅)	魚の磯部揚げ 菜種和え ジャガイモの甘辛煮 ご飯 味噌汁 (胡麻ゼリー)	豚肉のバター醤油焼き ツナひじきサラダ 煮豆 ご飯 スープ (バナナクリーム)	ジャーマンオムレツ キャベツサラダ 煮浸し ご飯 味噌汁 (ジャムサンド)