

3月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 サンドイッチ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ スープ フルーツ	2 ちらし寿司 根菜煮 しらす和え すまし汁 フルーツ/漬物	3 ちらし寿司 ぼろそあんかけ 大根サラダ すまし汁 フルーツ/漬物	4 いなり 煮しめ なます すいとん フルーツ/漬物	5 ちらし寿司 肉じゃが 辛し和え すまし汁 フルーツ/漬物	6 いなり ふきの煮物 胡麻和え すいとん フルーツ/漬物
7 ちらし寿司 きのこの炒り煮 お浸し すまし汁 フルーツ/漬物	8 煮魚 筑前煮 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 ハンバーグ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 雑穀米 サバの竜田揚げ 胡麻和え すいとん フルーツ/漬物	11 ポークピカタ 海老と青梗菜の炒め物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	12 焼魚(ホッケ) 煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	13 チキンカツ もやしの炒り煮 ツナサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
14 サバのみぞれ煮 卵とじ 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	15 コロッケ 生揚げときのこの炒め物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 赤魚の甘酢あんかけ 切り干し大根 生姜和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 肉団子 煮物 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	18 魚のフライ ぜんまいの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	19 鶏唐のおろし煮 煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	20 煮魚(カレイ) キャベツ煮 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
21 とんかつ ふきの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	22 魚の南蛮漬 ひじきの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 鶏肉のマーマレード焼き 高野豆腐の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	24 魚のムニエル 切り干し大根 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	25 ロールキャベツ すき昆布の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	26 煮魚 おから煮 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	27 つくね 煮物 南瓜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
28 焼魚(赤魚粕) 白菜の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	29 うどん 卵焼き ポテトサラダ フルーツポンチ 漬物	30 カレーライス きんぴら 野菜サラダ スープ フルーツ/漬物	31 厚揚げの肉巻き じゃが芋のそぼろあん サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物			