



3月の献立予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 ひじきごはん 野菜炒め カニ風サラダ 味噌汁 フルーツ/漬物	2 焼きそば 厚揚げの煮物 酢の物 スープ フルーツ/漬物	3 ちらし寿司 味噌おでん 南瓜サラダ お吸い物 フルーツ/漬物	4 いなり きのことベーコンの炒め物 卵サラダ 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物	5 チキンカツ ひじきの煮物 梅肉和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
6 鯖の竜田揚げ 切り干し大根 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	7 鶏の天ぷら すき昆布の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	8 鯖の味噌煮 人参シリシリ マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 焼売 根菜の煮物 きゅうりと竹輪の梅肉和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 焼魚(ホッケ) もやしの炒り煮 ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	11 豚肉の味噌焼き 煮浸し スパゲティサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	12 煮魚(赤魚) 竹輪の磯部揚げ ハムサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
13 焼肉 卵とじ 春雨サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	14 焼魚(鮭) 大根のきんぴら 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	15 生揚げの肉巻き 南瓜の煮物 きのこのマリネ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 焼魚 ピーマンの肉詰め 中華サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 鶏の照り焼き 野菜炒め なめこ和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	18 鮭のホイル焼き じゃが芋と厚揚げの生姜煮 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	19 ロール白菜 ほうれん草のソテー ポテトサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
20 魚のフライ ひじきの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	21 ミートボール きのこの甘煮 大根とカニカマのサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	22 焼魚(赤魚粕) 切り干し大根 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 鶏モモ肉の南蛮漬け ぜんまいの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	24 タラのピカタ 南瓜の煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	25 かき揚げ さつま揚げと大根の煮物 若布の酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	26 魚のおろし煮 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
27 回鍋肉 厚揚げのカレー炒め 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	28 カレーうどん がんもの煮物 おひたし フルーツポンチ 漬物	29 メンチカツ すき昆布の煮物 野菜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	30 魚の竜田揚げ 野菜とピーマンの炒め物 若布の生姜和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	31 ハンバーグ マカロニグラタン 人参サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	<p>◎食べられない食材がある場合は、 お気軽にお申し付けください。 ※メニューは変更になる場合がございます。</p>	