



3月の献立予定表



月			火	水	木	金	土
<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。 特に魚の入荷状況が難しくなっており、変更する事があります。</p>				1 焼売 大根ステーキ お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	2 焼魚(ホッケ) すき昆布の煮物 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	3 雛ちらし 煮物 白和え すまし汁 フルーツ/漬物	4 タラのピカタ 切り干し大根 スパサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物
5 生姜ごはん 五目煮 さつま芋のサラダ 具沢山味噌汁 フルーツ/漬物	6 鯖の南蛮 白菜の煮物 南瓜のサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	7 ひじきご飯 おでん風煮 マカロニサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	8 焼魚(赤魚粕) 竹輪の磯部揚げ 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	9 回鍋肉 ひじきの煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	10 魚のホイル焼き じゃが芋のそぼろあんかけ お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	11 酢鶏 煮物 ほうれん草のみぞれ和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	
12 煮魚(赤魚) もやしの炒り煮 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	13 野菜の天ぷら 煮物 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	14 ホッケの唐揚げ 炒り豆腐 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	15 豚肉のピカタ 煮物 ワカメとキャベツのサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	16 カレイの煮魚 長芋の唐揚げ なめこ和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	17 仙台麩の卵丼 煮物 胡麻和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	18 鯖の味噌煮 がんもの煮浸し 中華サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	
19 魚のフライ すき昆布の煮物 酢の物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	20 ミートボールのトマト煮 小松菜のあんかけ サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	21 豚の唐揚げ 信田巻き ミモザサラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	22 三食丼 厚揚げと大根の煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	23 コロッケ きんぴら 野菜サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	24 煮魚 高野豆腐の煮物 ナムル ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	25 カレーライス 大根のきんぴら コールスローサラダ スープ フルーツ/漬物	
26 鶏の唐揚げ 煮物 お浸し ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	27 煮魚 ほうれん草のソテー スパサラ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	28 赤魚のムニエル きのこの炒り煮 しらす和え ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	29 鯖の生姜焼き 人参シリシリ 和え物 ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物	30 いなり 肉じゃが お浸し 豚汁 フルーツ/漬物	31 麻婆豆腐 キャベツとひじきの煮物 サラダ ご飯/味噌汁 フルーツ/漬物		