

# 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
		1日	2日	3日	4日	5日
		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)	味噌つくね 南瓜の甘煮 青菜炒め ご飯 すまし汁 (お雛ゼリー)	ちらし寿司 海老あんかけ 煮豆 すまし汁 (お雛ケーキ)	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)	豚肉の韓国風 煮浸し おかか合え ご飯 わかめスープ (チーズトースト)
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
海老と豆腐のチリソース 切り干し大根の煮物 いとこ煮 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)	チーズハンバーグ ポテトサラダ ひじきと竹輪の煮物 ご飯 味噌汁 (フルーツヨーグルト)	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)	豚肉のオイスター炒め 磯和え きのこ煮 ご飯 味噌汁 (みたらし団子)	麻婆豆腐 ナムル 南瓜ソテー ご飯 スープ (ぼたもち)	鶏肉のピーナッツ煮 わかめサラダ 煮浸し ご飯 コーンスープ (サンドウィッチ)
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
肉豆腐 白滝の真砂和え 三色ナムル ご飯 味噌汁 (どら焼き)	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)	魚のムニエル 春野菜のさっと煮 わかめ和え ご飯 味噌汁 (石垣蒸しパン)	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)	から揚げ 高野豆腐の旨煮 おひたし ご飯 味噌汁 (ぼた餅)	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)	鮭のチャンチャン焼き 厚揚げの煮物 玉葱サラダ ご飯 すまし汁 (抹茶どら焼き)
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
親子煮 ひじきの炒り煮 胡麻和え ご飯 味噌汁 (蒸しパン)	焼きそば ポテトサラダ 大根のピリ辛煮 ご飯 味噌汁 (ヨーグルトゼリー)	松かさ蒸し サツマイモのレモン煮 ナムル ご飯 味噌汁 (抹茶ゼリー)	鶏の磯部揚げ 三目豆 ジャガイモの甘辛煮 ご飯 味噌汁 (ぼた餅)	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 (ホットケーキ)	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)	肉じゃが ひじきの白和え 大根の梅酢 ご飯 味噌汁 (おしるこ)
27日	28日	29日	30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。	
豚肉の生姜焼き 大根の旨煮 からし和え ご飯 味噌汁 (抹茶くずもち)	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)	豚肉のおろしのせ 玉子サラダ 雷こんにやく ご飯 スープ (ココア蒸しパン)		