



# 3月



# 献立一覧



<p>メインのおかずが選べます!</p>	<b>1日(火)</b> 鮭のチャンチャン焼き風 豚肉と野菜の味噌炒め 大根の煮付 わかめと胡瓜の和え物	<b>2日(水)</b> 鯖みりん 里芋の煮付 もずくの酢の物	<b>3日(木)</b> ちらし寿司 茶碗蒸し 白和え 清まし汁	<b>4日(金)</b> 酢豚 えびシューマイ 青菜の和え物	<b>5日(土)</b> 鶏肉のおろしあんかけ 赤魚のおろしあんかけ 金平ごぼう 菜の花の和え物	<b>6日(日)</b> マグロカツ 切干大根の煮付 ブロッコリーサラダ 
	<b>7日(月)</b> さわらの一味焼き 豚肉の焼肉風炒め 南瓜の煮付 いんげんのごま和え	<b>8日(火)</b> さばの味噌煮 五目豆 わかめと胡瓜の酢の物 	<b>9日(水)</b> 豚肉の照り焼き カレイの煮付 うの花 春菊のわさび和え	<b>10日(木)</b> カレーライス ホタテフライ キャベツの和え物 スープ	<b>11日(金)</b> アジフライ 味噌カツ 大根の煮付 ほうれん草のごま和え	<b>12日(土)</b> きしめん ごはん キス天 白和え 
<b>14日(月)</b> から揚げの甘酢あん じゃが芋の煮付 青菜の和え物	<b>15日(火)</b> チキンカツ エビカツ 南瓜の煮付 もずくの酢の物	<b>16日(水)</b> ハヤシライス 白身魚フライ ブロッコリーサラダ スープ 	<b>17日(木)</b> 肉団子の照り煮 さわらの照焼き 厚揚げの煮付 ポテトサラダ	<b>18日(金)</b> 五目チャンポン ごはん 焼きようざ わかめと胡瓜の酢の物	<b>19日(土)</b> 豚肉の生姜焼き さばのおろしあんかけ がんもの煮付 白菜の和え物	<b>20日(日)</b> かにクリームコロッケ サーモンフライ 切干大根煮 青菜のごま和え 
<b>21日(月)</b> アジフライ 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト 青菜の和え物	<b>22日(火)</b> 鮭のチャンチャン焼き 菜の花ソテー もずくの酢の物 	<b>23日(水)</b> 厚揚げの野菜あんかけ 白身魚の野菜あんかけ ミニコロッケ 大根サラダ	<b>24日(木)</b> カレーうどん ごはん イカリングフライ ほうれん草の和え物	<b>25日(金)</b> 白身魚の甘酢炒め 鶏肉の甘酢炒め 白菜の煮付 白和え	<b>26日(土)</b> 豚すき丼 青菜の煮浸し 温泉卵 味噌汁 	<b>27日(日)</b> あんかけ風パスタ ごはん えびフライ キャベツの和え物 スープ
<b>28日(月)</b> チキンカツ 南瓜の煮付 菜の花の辛子和え	<b>29日(火)</b> 白身魚の生姜焼き 豚肉の生姜焼き じゃが芋の煮付 白菜の和え物	<b>30日(水)</b> そば ごはん 磯部揚げ とろろ 	<b>31日(木)</b> さばの塩焼き 鶏肉の味噌焼き 大根の煮付 わかめと胡瓜の酢の物	<b>全てのお食事に</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはん</li> <li>・ 汁物</li> </ul> <b>がつきます!!</b>		