

3月

2013年

日	月	火	水	木	金	土
					1日 あわご飯 魚汁 手羽煮付 金平ごぼう 和え物	2日 麦ご飯 沖縄そば 公魚揚げ ゴーヤチャンプルー なます
3日	4日 麦ごはん 味噌汁 てびち煮付け 豆腐チャンプルー シークワサーゼリー	5日 芋ご飯 ゆし豆腐 鯖味噌煮 筑前煮 お浸し	6日 あわご飯 レバー汁 はんぺんツナマヨ揚げ 豆腐チャンプルー 胡麻和え	7日 麦ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 大根炒め コールスローサラダ	8日 炊き込み御飯 ソーメン汁 ほっけ塩焼き からし菜炒め 酢の物	9日 あわご飯 わかめスープ ソーキケチャップ煮 八宝菜 マッシュポテト
10日	11日 グリーンピースご飯 味噌汁 さんまかば焼き ポテト炒め 豆腐和え	12日 麦ご飯 味噌汁 チキン生姜煮 レバニラ炒め ゴマ和え	13日 あわご飯 うどん汁 ししゃも揚げ キャベツ味噌炒め 酢の物	14日 麦ご飯 野菜スープ 魚のカレームニエル 人参シリシリー サラダ	15日 あわご飯 味噌汁 煮付け パパイア炒め ヨーグルト	16日 麦ご飯 レバー汁 鯖の照り焼き お浸し 豆腐チャンプルー
17日	18日 麦ご飯 味噌汁 天ぷら 金平ごぼう わかめ酢	19日 あわご飯 豚汁 鮭ソテー おから炒め 大根シリシリー	20日 春分の日 芋ご飯 ゆし豆腐 煮付け 小松菜炒め	21日 麦ご飯 味噌汁 チキンの照り焼き ポテト炒め 菜の花和え	22日 あわご飯 うどん汁 魚のしそ巻き揚げ 人参シリシリー ごぼうサラダ	23日 炊き込みご飯 味噌汁 和風包み焼き スンシー炒め ゴマ和え
24日	25日 あわご飯 沖縄そば 公魚揚げ ふチャンプルー ゴーヤ和え	26日 グリーンピースご飯 味噌汁 かき揚げ 大根炒め もずく酢	27日 麦ご飯 野菜スープ 魚のピカタ ブロッコリーかにあんかけ サラダ	28日 あわご飯 牛肉のおつゆ 貝柱フライ ゴーヤチャンプルー 春雨酢の物	29日 麦ご飯 味噌汁 豆腐の五目揚げ 白菜炒め ヨーグルトサラダ	30日 あわご飯 アーサ汁 魚の煮付け 筑前煮 お浸し
31日						

材料その他の都合により献立を変更する場合があります