

3月

2014年

日	月	火	水	木	金	土
						1日 麦ご飯 野菜スープ 魚バジル焼き ポテトソテー マカロニソテー
2日	3日 ちらし寿司 アーサ汁 シューマイ 筑前煮 胡麻和え デザート	4日 麦ご飯 卵スープ 魚ピカタきのこソース 小松菜ソテー ポテトコーンサラダ	5日 あわご飯 味噌汁 魚の照り焼き ごぼう炒め煮 蒸し鶏和え	6日 麦ご飯 ソーキ汁 焼き餃子 からし菜炒め 和え物	7日 あわご飯 味噌汁 さんま焼き 大根炒め 和え物	8日 麦ご飯 沖縄そば 鶏肉野菜巻き フーチャンプルー 甘酢
9日	10日 麦ご飯 牛肉汁 ほっけ おから炒め 酢の物	11日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 八宝菜 和え物	12日 麦ご飯 うどん汁 天ぷら マーボー豆腐 和え物	13日 たき込みご飯 味噌汁 鯖ソテー 人参ソテー 酢の物	14日 芋ご飯 ゆし豆腐 手羽元煮付け 茄子味噌炒め サラダ	15日 あわご飯 味噌汁 魚ソテー 大根そぼろ炒め お浸し
16日	17日 あわご飯 アーサ汁 タイツにんにく煮 菜の花ソテー 和え物	18日 ゆかりご飯 てびち汁 ししゃも揚げ 豆腐チャンプルー ビビンバ和え	19日 麦ご飯 魚汁 焼き餃子 フーチャンプルー ゼリー	20日 あわご飯 味噌汁 手羽元煮付け 干びょう炒め もずく酢	21日 炊き込みご飯 ソーメン汁 鯖 筑前煮 胡麻和え	22日 麦ご飯 味噌汁 チキン照り焼き 肉じゃが 酢の物
23日	24日 麦ご飯 味噌汁 鮭 春雨炒め 辛子和え	25日 あわご飯 うどん汁 かき揚げ 小松菜炒め 大根ソテー	26日 麦ご飯 てびち汁 つくね焼き 人参ソテー ゴーヤ和え	27日 まぜご飯 ゆし豆腐 秋刀魚 大根炒め 辛子和え	28日 麦ご飯 味噌汁 鶏肉 おから炒め 胡麻和え	29日 芋ご飯 卵スープ 魚ソテー 牛肉ピーマン炒め サラダ
30日	31日 麦ご飯 沖縄そば シューマイ揚げ 豆腐チャンプルー ヨーグルト和え					

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