

3月

2016年

日	月	火	水	木	金	土
		1日 麦ご飯 ソーキ汁 鯖の照り焼き パイア炒め 和え物	2日 あわご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 干びょう炒め サラダ	3日 散らし寿司 ゆし豆腐 グルン天ぷら・焼豚 小松菜炒め ゼリー	4日 麦ご飯 うどん汁 串刺し揚げ マーボー茄子 甘酢和え	5日 あわご飯 味噌汁 魚煮付け 豆腐チャンプルー お浸し
6日	7日 あわご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き キャベツ炒め 和え物	8日 芋ご飯 沖繩そば シューマイ揚げ フーチャンプルー 酢の物	9日 麦ご飯 豚汁 焼き秋刀魚 春雨炒め 和え物	10日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 千切り炒め 辛子和え	11日 麦ご飯 味噌汁 鮭ソテー 大根そぼろ ゴマ和え	12日 炊き込みご飯 味噌汁 手羽元煮付け からし菜炒め 春雨和え
13日	14日 麦ご飯 アーサ汁 天ぷら 白菜きのこ炒め 酢味噌和え	15日 あわご飯 レバー汁 魚煮付け もやし炒め 和え物	16日 麦ご飯 味噌汁 煮しめ 人参シリシリ お浸し	17日 あわご飯 中味汁 鯖ソテー パイア炒め ミミガー和え	18日 散らし寿司 味噌汁 グルン天ぷら からし菜炒め プリン	19日 あわご飯 沖繩そば ワカサギ揚げ キャベツ炒め ツナ和え
20日	21日 あわご飯 うどん汁 さんま蒲焼き キャベツ味噌炒め 甘酢和え	22日 芋ご飯 味噌汁 かき揚げ 筑前煮 酢の物	23日 麦ご飯 野菜スープ 魚ムニエル 小松菜炒め ヨーグルトサラダ	24日 あわご飯 ソーメン汁 豚肉生姜焼き フーチャンプルー サラダ	25日 麦ご飯 魚汁 つくね焼き 牛肉ピーマン炒め マッシュポテト	26日 あわご飯 ゆし豆腐 煮付け もやし炒め ゼリー
27日	28日 炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉野菜巻き 白菜炒め お浸し	29日 あわご飯 アーサ汁 鮭タルタル焼き 干びょう炒め サラダ	30日 麦ご飯 沖繩そば 貝柱フライ からし菜炒め わさび和え	31日 あわご飯 味噌汁 チキン照り焼き 春雨炒め 辛子和え ヨーグルト		

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