

3月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
			1日 麦ご飯 味噌汁 あじの塩焼き 大根炒め ミミガー和え	2日 あわご飯 味噌汁 鮭ソテー からしな炒め 酢の物	3日 ちらし寿司 イナムルチ汁 鶏肉の野菜巻き 干びょう炒め マグロ和え	4日 麦ご飯 うどん汁 魚フライ/タルタルソース ごぼう炒め からし和え
5日	6日 麦ご飯 レバー汁 魚の西京焼き ソーメンチャンプルー ゴマ和え	7日 炊き込みご飯 ゆし豆腐 ししゃも揚げ キャベツ味噌炒め 甘酢和え	8日 あわご飯 かき玉汁 ハンバーグ ポテトソテー サラダ	9日 麦ご飯 魚汁 かき揚げ クープイリチー ヨーグルト和え	10日 あわご飯 沖縄そば 焼きさんま 人参しりしりー 大根しりしりー	11日 芋ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 肉じゃが ゴマ和え
12日	13日 あわご飯 ソーキ汁 コロッケ 野菜の揚げだし サラダ	14日 麦ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き フーチャンプルー コールスロー	15日 あわご飯 うどん汁 魚の味噌煮 小松菜炒め ツナ和え	16日 麦ご飯 味噌汁 魚の西京焼き 春雨炒め からし和え	17日 あわご飯 豚汁 煮付 野菜の卵とじ ゼリー	18日 麦ご飯 味噌汁 魚のピカタ ごぼう炒め煮 サラダ
19日	20日 麦ご飯 てびち汁 わかさぎ揚げ 豆腐チャンプルー 酢の物	21日 芋ご飯 ゆし豆腐 アジ塩焼き 干びょう炒め ミミガー和え	22日 炊き込みご飯 味噌汁 天ぷら からしな炒め 甘酢和え	23日 あわご飯 沖縄そば シュウマイ揚げ フーチャンプルー ゴマ和え	24日 麦ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 千切炒め キムチ和え	25日 あわご飯 野菜スープ ソーキケチャップ煮 ポテトソテー サラダ
26日	27日 ちらし寿司 うどん汁 鶏肉の野菜巻 スンシー炒め 大根しりしりー シークワサーゼリー	28日 あわご飯 レバー汁 かき揚 小松菜炒め 酢の物	29日 麦ご飯 魚汁 蒸しシュウマイ ソーメンチャンプルー からし和え	30日 あわご飯 味噌汁 魚の煮付 パパイヤ炒め ゴマ和え ゼリー	31日 麦ごはん ソーメン汁 豆腐五目揚げ なすひき肉炒め 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