

3月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金	
			1日 ちらし寿司 鶏肉の照焼き ツナ入り春雨サラダ キャベツのもみ漬け 人参の天ぷら くだもの	2日 麦ごはん(ごま塩) 鮭の竜田揚げ 豆腐の五目あんかけ 切干大根と青菜のお浸し 白菜のゆかり和え 桃のケーキ	
5日 きびごはん(青のりふりかけ) さわらの幽庵焼き 棒棒鶏 野菜のもみ漬け 菜の花のかき揚げ くだもの	6日 黒米ごはん(じゃこふりかけ) 春巻き 豆腐のきのこあん 野菜の甘酢漬け 青菜のおかか和え 金時豆煮	7日 発芽玄米ごはん(ゆかり) ソースカツ かぶと揚げの煮物 カレーきんぴら 青菜の生姜和え くだもの	8日 麦ごはん(わかめふりかけ) 白身魚のチリソース 凍り豆腐の卵とじ 春キャベツのおひたし じゃが芋のきんぴら くだもの	9日 菜の花ごはん ワカサギの磯辺揚げ 回鍋肉 かぶのさっぱり漬け 炊き寄せ くだもの	
12日 発芽玄米ごはん(わかめふりかけ) 醤油麹唐揚げ ツナポテトのチーズ焼き ふきと揚げの煮物 青菜のお浸し くだもの	13日 麦ごはん(野沢菜ふりかけ) 赤魚の煮付け 和風チキンナゲット 水菜のおかか和え ひじきの中華炒め くだもの	14日 2色ごはん(たまご・そぼろ) 焼きししゃも かぶと豚肉の蒸し煮 ごぼうチップス(甘辛) キャベツと水菜の浅漬け くだもの	15日 七分つきごはん(おかか) 鶏肉のオープン焼き 凍り豆腐とうずらの卵の煮物 茎わかめのそぼろ煮 野菜のお浸し 柚子ドーナッツ	16日 黒米ごはん(ひじきふりかけ) 手作りコロッケ 豚肉とチンゲン菜の炒め物 大根の田楽 キャベツのじゃこ和え くだもの	
19日 黒米ごはん(ゆかり) たらのフライ 新じゃがのそぼろ煮 白滝のごまびり炒め 青菜のお浸し 大豆とじゃこのあめがらめ	20日 雑穀ごはん(手作りふりかけ) 鶏手羽のさっぱり煮 花野菜と海鮮塩炒め いんげんの胡麻和え 2色ナムル 焼き芋	21日 お休み	22日 七分つきごはん(昆布煮) サバの味噌煮 まさご揚げ 野菜のもみ漬け 長芋のステーキ くだもの	23日 発芽玄米ごはん(はりはり漬け) 鶏肉の七味焼き 凍り豆腐の唐揚げきのこあん かぶとわかめの酢の物 キャベツのおかか和え 豆腐だんご(きなこ)	
26日 赤米ごはん(椎茸とりのり佃煮) 豚しゃぶ(甘酢ねぎだれ) しらす入り玉子焼き ブロッコリーの塩ゆで きんぴら 大学芋	27日 きびごはん(わかめふりかけ) アジのフライ 家常豆腐 キャベツの酢味噌だれ れんこんとこんにゃくの土佐煮 くだもの	28日 発芽玄米ごはん(じゃこふりかけ) 鶏肉の香味だれ 根菜のそぼろあん 白滝の炒り煮 キャベツのお浸し くだもの	29日 青大豆ごはん いかのさらさ揚げ 肉豆腐 かぶのゆかり和え ブロッコリーのおかか和え 花豆煮	30日(金) 古代赤飯 (ごま塩) 手作りつくね 凍り豆腐の甘煮 大根の柚子漬け お浸し 新じゃがのフライ	31日(土) 雑穀ご飯 (ふりかけ) 竹輪のカレー揚げ 豚肉とおから炒め からし和え 切干大根煮 くだもの

※くだものは、りんご、みかん、伊予柑等の柑橘類を予定しています。