

# 3月の献立

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
		1 玄米ご飯 スクランブルエッグ うさぎさんの大好物 みるくスープ	2 玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	3 玄米ご飯(ひなちらし) 里芋と人参の煮物 すまし汁 りんご	4 玄米ご飯 魚の野菜あんかけ 紅白煮 みそ汁 バナナ	5 玄米ご飯 タンドリーチキン マッシュポテト スープ
6	7 玄米ご飯(カレーライス) 野菜とベーコンの炒め物 スープ	8 玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 三色和え みそ汁 オレンジ	9 玄米ご飯 マカロニグラタン きゃべつとコーンのサラダ スープ	10 玄米ご飯 魚のおろし煮 新じゃが芋のしゃっきり炒め みそ汁 バナナ	11 玄米ご飯 しゃきしゃきメンチ わかめとしらすの酢の物 かき玉汁	12 ソース焼きそば 焼売 中華スープ オレンジ
13	14 玄米ご飯 手作りさつまいも揚げ ひじきの煮物 みそ汁 キウイフルーツ	15 玄米ご飯 ココット蒸し かぼちゃのミルク煮 みそ汁	16 玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	17 玄米ご飯(鮭チャーハン) 里芋と人参の煮物 みそ汁 りんご	18 玄米ご飯 魚の野菜あんかけ 紅白煮 みそ汁 オレンジ	19 玄米ご飯 タンドリーチキン マッシュポテト スープ
20	21 玄米ご飯(カレーライス) 野菜とベーコンの炒め物 スープ	22 玄米ご飯 さつまいもと魚の中華煮 三色和え みそ汁 オレンジ	23 玄米ご飯 マカロニグラタン キャベツとコーンのサラダ スープ	24 玄米ご飯 魚のおろし煮 新じゃが芋のしゃっきり炒め みそ汁 バナナ	25 玄米ご飯 しゃきしゃきメンチ わかめとしらすの酢の物 かき玉汁	26 ソース焼きそば 焼売 中華スープ オレンジ
27	28 玄米ご飯 手作りさつまいも揚げ ひじきの煮物 みそ汁 キウイフルーツ	29 玄米ご飯 ココット蒸し かぼちゃのミルク煮 みそ汁	30 玄米ご飯 スパゲッティナポリタン ツナサラダ 肉団子スープ	31 玄米ご飯(鮭チャーハン) 里芋と人参の煮物 みそ汁 りんご		

食材の関係等の事情により、予告なく変更になる場合があります。