

# 2017年3月 献立表

月	火	水	木	金	土
		1 煮込みうどん ブロッコリーとコーンのサラダ プチトマト 大学芋 みかん	2 パン マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ わかめスープ プレーンヨーグルト	3 ひな祭りうめごはん さわらのごま焼き きんぴら風炒め 味噌汁 ひなあられ いちご	4 五目あんかけ焼きそば 豆腐とひじきの春巻き 南瓜のオーブン焼き 和風わかめスープ バナナ
6 青菜じやこごはん 鯖の竜田揚げ ひじきとれんこんの炒め煮 味噌汁 いちご	7 中華丼 南瓜の甘煮 三色野菜のお浸し 味噌汁 バナナ	8 ごはん 銀だらの照り焼き 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁 りんご	9 パン 鶏肉のティアブル風 ごまドレサラダ キャベツのスープ ヨーグルト いちご	10 ごはん あじフライ ほうれん草のナムル風 味噌汁（かぶ・生揚げ・小松菜） バナナ	11 肉うどん さつま芋とにんじんの甘煮 キャベツの中華和え 焼きりんご
13 冬野菜カレー 和風ごまサラダ 青梗菜のスープ りんご	14 のりごはん かじきまぐろの和風ムニエル キャベツのお浸し ひじきと大豆の煮物 味噌汁 バナナ	15 ごはん 鶏肉の唐揚げ 春雨の炒め和え さつま芋の甘煮 味噌汁 みかん	16 ごはん 豚の生姜焼き 人参の煮もの ほうれん草のしめじ和え 味噌汁 バナナ	17 ごはん カレイの香味焼き 五目豆 ほうれんそうのベーコン炒め 味噌汁 バナナ	18 きのこスパゲッティ かぼちゃのミルク煮 和風わかめスープ バナナ
20 春分の日	21 お赤飯 鮭のレモン焼き ポテトサラダ けんちん汁 いちご	22 三色丼 キャベツのゆかり和え さつま芋のレモン煮 味噌汁 りんご	23 ごはん ぎせい豆腐 三色ナムル こんにゃくのおかか炒め 味噌汁 みかん	24 ドライカレー 海草サラダ 野菜スープ ももヨーグルト	25 ジャージャーうどん ブロッコリーとちくわの白和え さつま芋の煮物 かぶの中華スープ バナナ
27 トマトピラフ 鮭のホイル焼き 根菜と豚肉の炒り煮 小松菜のお浸し すまし汁（わかめ・ふ） みかん缶詰	28 鶏南蛮うどん かぼちゃのコロッケ 白菜のきくらげのしらす和え バナナ	29 ごはん 花シウマイ もやしとニラと人参のナムル 中華風コーンスープ いちご	30 パン 鮭のフライ マッシュポテト ブロッコリーのごまサラダ 角切り野菜スープ りんご	31 海老ピラフ かじきまぐろのチーズ焼き 三色きんぴら 雷汁 バナナ	