

3がつこんだてひょう



1日 (金)				
ごちく 五目ちらし寿司 きゅうにく 牛肉コロッケ ブロッコリー のっぺい煮 あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ (パイナップル)				
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
ごはん チキン南蛮 にんじんしりしり わかめサラダ フルーツ (黄桃)	カレーライス とんかつ マカロニサラダ フルーツ (りんご)	ぶりかけごはん (さけ) こんさいとり 根菜鶏つくね ごもくにまめ 五目煮豆 ブロッコリーのペペロン炒め フルーツ (パイナップル)	豚丼 ちくわ 竹輪の天ぷら ほうれん草のなめ茸和え フルーツ (みかん)	ココアパン ツナとトマトのオムレツ ブロッコリー アスパラベーコンソテー 大根とかにかまのサラダ フルーツ (黄桃)
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
ぶりかけごはん (おかか) 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 白菜のゆかりあえ フルーツ (りんご)	ジャージャー麺 春巻 シュウマイ 棒棒鶏 フルーツ (パイナップル)	ごまパン ハンバーグ マカロニソテー ほうれん草と卵のソテー ウィンナーのコンソメ煮 フルーツ (みかん)	キーマカレー 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ (りんご)	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 竹輪とこんにゃくのみそ炒め タマゴサラダ フルーツ (パイナップル)
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
ビビンバ カリフラワーベーコン炒め フルーツ (みかん)	ももパン 鶏肉の照焼き きのことマカロニのトマトソース ミルクポテト フルーツ (黄桃)	春分の日 	ごはん タレカツ ボイルキャベツ 菜の花ソテー 枝豆とツナのサラダ フルーツ (パイナップル)	スパゲティミートソース ポテチキ れんこんひじきサラダ フルーツ (りんご)
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)
ごはん マーボー茄子 ビーフソテー かにシュウマイ フルーツ (パイナップル)	ぶりかけごはん (たまご) 白身魚の香り揚げ 肉じゃが チンゲン菜のごま和え フルーツ (みかん)	そぼろ丼 千切り野菜炒め たこ焼き フルーツ (りんご)	りんごパン ほうれん草のシチュー ミートボール 人参コールスロー フルーツ (黄桃)	ごはん 酢豚 焼きもちこし天 もやしときゅうりのナムル フルーツ (みかん)