



# 3月のきゅうしょく



## 3月のもくひょう 楽しく食事をしよう

1日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐の味噌汁
- ・さわらの甘酢あんかけ
- ・香野菜のおかか炒め

2日(木)

- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのトマトスープ
- ・青のりおろしとピーズ

3日(金)

- ・ちらし寿司
- ・牛乳
- ・蓮根のはさみ揚げ
- ・菜の花の和え物
- ・ひしもち
- 【ひなまつりこんだて】

6日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・旨煮
- ・切り干し大根のごま酢和え

7日(火)

- ・バーガーパン
- ・牛乳
- ・アフリックステーキ
- ・白身魚フライ
- ・コールスロー

8日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・あぶたま料
- ・小松菜の和え物

9日(木)

- ・ココアパン
- ・牛乳
- ・春キャベツのスープ
- ・カレーパンの具
- ・スライスチーズ

10日(金)

- ・麦飯
- ・牛乳
- ・豚キムチの混ぜごはん
- ・トックスープ
- ・甘夏の缶詰

13日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げの煮物
- ・切り干し大根のさっぱり炒め
- ・みたらしだんご

14日(火)

- ・ココアパン
- ・牛乳
- ・キャロットポタージュ
- ・スパニッシュオムレツ
- ・小松菜のソテー

15日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・カツカレー
- ・スタッフえんどうのサラダ

16日(木)

- ・ココアペーパーパン
- ・牛乳
- ・若ごぼうの揚げたて
- ・おさかなナゲット
- ・コーンサラダ
- ・お祝いケーキ

20日(月)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・玉ねぎの味噌汁
- ・落とし揚げ
- ・ひじきの炒め煮

22日(水)

- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・じゃがいもとツナのオイスター炒め

23日(木)

- ・レーズンパン
- ・牛乳
- ・洋風含め煮
- ・鶏肉のバーベキューソース

