



# 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

2日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・厚揚げのケチャップ煮
- ・春雨の和え物

3日 (火)



- ・牛乳
- ・ちらし寿司
- ・れんこんのはさみ揚げ
- ・春キャベツと菜の花の和え物
- ・ひなあられ


【ひなまつりこんだて】

4日 (水)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・じゃが芋のみそ汁
- ・干草焼き
- ・切り干し大根のごま酢和え

5日 (木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・ミートボールのトマトスープ
- ・春のりおひたし
- ・ココアミルク

6日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・肉味噌混ぜご飯
- ・トックスープ
- ・甘夏の缶詰

9日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・ツナまぼろごはん
- ・タイビーエン
- ・ヨーグルト

10日 (火)



- ・全粒粉コッペパン
- ・牛乳
- ・キャロットポタージュ
- ・焼きウィンナー
- ・春キャベツのソテー
- ・型抜きチーズ

11日 (水)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・あぶたま丼
- ・小松菜の和え物
- ・かみかみ豆

12日 (木)




- ・ベビーコッペパン
- ・牛乳
- ・若ごぼうのスパゲティ
- ・白身魚フライ
- ・コールスロー

13日 (金)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・すまし汁
- ・さわらの甘酢あんかけ
- ・春キャベツの赤しそ和え
- ・味付けのり

16日 (月)




- ・米飯
- ・牛乳
- ・マーボー豆腐
- ・焼ききょうざ
- ・じゃがいもとツナの材料炒め

17日 (火)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・カツカレー
- ・スナックえんどうのオムレツ
- ・ドーナツ

19日 (木)



- ・黒糖パン
- ・牛乳
- ・洋風煮め煮
- ・マカロニサラダ
- ・ホイップバター

23日 (月)



- ・米飯
- ・牛乳
- ・豆腐の味噌汁
- ・落し揚げ
- ・ひじきの炒め煮
- ・さけふりかけ

