

3月のこんだて

<p>1・ごはん ・魚の香味ソースかけ ・さつまいもの昆布煮 (さつまいも、刻み昆布) ・ブロッコリーのサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・ごぼうのみそ汁</p>	<p>2・ごはん ・ほっけの干物 ・白菜の甘酢漬け (白菜、かぶ、人参) ・根菜の煮物 (大根、れんこん、高野豆腐) ・なめこのみそ汁</p>	<p>3 ひなまつり</p>	<p>4・ごはん ・肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ) ・小松菜の酢みそ和え (小松菜、もやし、油揚げ) ・わかめのみそ汁</p>	<p>5・ごはん ・さわらの煮つけ ・豆腐の白和え (豆腐、ほうれん草、人参) ・ぬか漬け ・キャベツのみそ汁</p>	<p>6・ごはん ・魚の塩焼き ・高野豆腐の含め煮 (高野豆腐、キャベツ、しめじ) ・マカロニサラダ (ブロッコリー、じゃがいも) ・油揚げのみそ汁</p>
<p>・赤飯おにぎり ・③大根・フルーツ</p>	<p>・ふかしじゃがいも ・③煮干・フルーツ</p>		<p>・りんごのケーキ ・③煮干</p>	<p>・パン ・③昆布</p>	<p>・鮭おにぎり ・③するめ</p>
<p>8・ごはん ・魚の照り焼き ・根菜のきんぴら煮 (大根、ごぼう、こんにゃく) ・春菊ともやしのナムル (もやし、春菊、人参、油揚げ) ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>9・ごはん ・魚の塩焼き ・じゃがいものそぼろ煮 (じゃがいも、鶏ひき肉) ・白菜とひじきのサラダ (白菜、ブロッコリー、人参) ・セロリのスープ</p>	<p>10 ・山菜うどん (菜の花、わらび、なめこ) ・鶏肉と根菜の煮物 (鶏肉、大根、れんこん) ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、白菜、ごま)</p>	<p>11・ごはん ・魚の梅昆布煮 ・かぼちゃの甘煮 ・小松菜のりりし和え (小松菜、もやし、人参、のり) ・長ねぎのみそ汁</p>	<p>12・ごはん ・メンチカツ (豚ひき肉、キャベツ、おから) ・五目煮 (大根、人参、こんにゃく) ・ぬか漬け ・まいたけのみそ汁</p>	<p>13・ごはん ・鶏手羽と大根の煮物 (鶏手羽元、大根) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・菜の花のすまし汁</p>
<p>・焼きおにぎり ・③するめ・フルーツ</p>	<p>・小豆の蒸しパン ・③昆布</p>	<p>・塩昆布のおにぎり ・③人参・フルーツ</p>	<p>・桜えびのチジミ ・③大根</p>	<p>・ふかしいも ・③昆布・フルーツ</p>	<p>・あんまん ・③煮干</p>
<p>15・ごはん ・魚のねぎ塩焼き ・さつまいもの小豆煮 (さつまいも、小豆) ・キャベツの梅和え (キャベツ、もやし、人参) ・白菜のみそ汁</p>	<p>16・ごはん ・魚の塩焼き ・ごぼうの炒り煮 (ごぼう、人参、油揚げ) ・カリフラワーのサラダ (カリフラワー、玉ねぎ) ・さといものみそ汁</p>	<p>17・鮭のスパゲッティ (鮭、大根、あさつき) ・さつまいものごま和え (さつまいも、ごま) ・白菜のサラダ (白菜、ブロッコリー、人参) ・キャベツのスープ</p>	<p>18 地球さんを 送る会</p>	<p>19・ごはん ・千種焼き (豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ) ・根菜のブイヨン煮 (大根、玉ねぎ、人参、油揚げ) ・ぬか漬け ・人参のみそ汁</p>	
<p>・麦ごはんおにぎり ・③するめ・フルーツ</p>	<p>・豚汁 ・③煮干</p>	<p>・ふきみそおにぎり ・③昆布・フルーツ</p>	<p>・ぼたもち ・③煮干</p>	<p>・ぼたもち ・③煮干</p>	<p>・ぼたもち ・③煮干</p>
<p>22・ごはん ・魚の西京焼き ・かぼちゃのレーズン煮 (かぼちゃ、レーズン煮) ・野菜のおかか和え (キャベツ、小松菜、れんこん) ・玉ねぎのみそ汁</p>	<p>23・ごはん ・魚の梅みそ焼き ・じゃが芋のブイヨン煮 (じゃがいも、玉ねぎ、人参) ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参、りんご) ・白菜のスープ</p>	<p>24・ひじきごはん (鶏ひき肉、ひじき、刻み昆布) ・厚揚げの甘辛煮 (厚揚げ、人参) ・白菜と大根の甘酢漬け (白菜、大根、わかめ) ・山芋団子汁</p>	<p>25・ごはん ・ししゃも ・ひじきとお豆の煮物 (大根、れんこん、ひよこ豆) ・キャベツの梅和え (キャベツ、もやし、しめじ) ・さつまいものみそ汁</p>	<p>26・ごはん ・豚肉のもち米蒸し (豚ひき肉、おから、玉ねぎ) ・きんぴられんこん (れんこん、人参、ごま) ・ぬか漬け ・しめじのみそ汁</p>	<p>菜立ち</p>
<p>・さつまいものケーキ ・③するめ</p>	<p>・野菜のポタージュ ・③グリッシーニ</p>	<p>・中華風おにぎり ・③人参</p>	<p>・ほうれん草の蒸しパン ・③昆布</p>	<p>・ふかしいも ・③するめ・フルーツ</p>	<p>・ふかしいも ・③するめ・フルーツ</p>
<p>29・ごはん ・魚のふきみそ焼き ・ひじき煮 (れんこん、切干大根、油揚げ) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、人参、わかめ) ・かぼちゃのみそ汁</p>	<p>30・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、ねぎ、にら、豆腐) ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、じゃがいも) ・わかめスープ</p>	<p>31・羽釜ごはん ・切干大根のはりはり漬け (切干大根、人参、刻み昆布) ・ぬか漬け ・具だくさん汁</p>	<p>今年度も献立表もご愛読 いただきありがとうございます</p>		
<p>・ひつまみ汁 ・③昆布</p>	<p>・いちごジャムのケーキ ・③煮干</p>	<p>・車麩のドーナツ ・③昆布</p>			