

# 3がつこんだてひょう



1日 (金)
ごもく 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 (パイン)

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)	ふりかけごはん (さけ) 根菜鶏つくね 五目煮豆 ブロッコリーのペペロン炒め フルーツ (パイン)	豚丼 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)
ふりかけごはん (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 (パイン)	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 (パイン)
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 (パイン)	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 (パイン)	ふりかけごはん (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 焼きもろこし天 もやしときゅうりのナムル フルーツ (みかん)