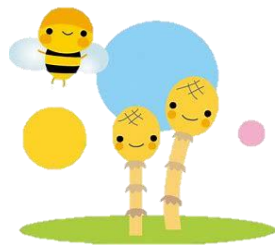
3月献立予定表

						3月1日（金）	3月2日（土）
昼	★★★メニュー紹介★★★ <<サバの朝鮮焼き>> ◎材料　２人分 ・サバ60g　2切	◎調味料 ・砂糖小さじ1 ・醤油大さじ1/2 ・酒　大さじ1/2 ・おろしにんにく、おろし生姜、唐辛子、ごま油少々	◎作り方 ①調味料に1時間漬け込む ②中に火が通るまで焼く 簡単にできます♪ ぜひ作ってみてください(^^)/			ご飯・スープ ハヤシライス かぶサラダ 果物	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け ｷｬﾍﾞﾂときのこのﾊﾞﾀﾎﾟﾝ炒め やわらかしゅうまい
夕						ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き ｷｬﾍﾞﾂと竹輪のみそマヨ和え じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 春巻き けんちん煮 サラダ山芋

	3月3日（日）	3月4日（月）	3月5日（火）	3月6日（水）	3月7日（木）	3月8日（金）	3月9日（土）
昼	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ NEW ちくわと里芋の煮物 青菜の磯和え	ご飯・すまし汁 肉団子 筑前煮 菜の花と黄菊の辛子和え	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 卵炒め 青菜と菊のくるみ和え	ご飯・スープ 鶏ときのこのトマト煮 シーフードサラダ 果物	ご飯・味噌汁 さわらの西京焼き けんちん炒め キャベツとﾚｰｽﾞﾝのﾏﾖｻﾗﾀﾞ	ご飯・かき玉汁 酢鶏 もやしと青菜の中華和え 果物(洋なし)	ご飯・味噌汁 ブリの照り焼き いんげんとツナの青じそ和え ひじき炒り煮
夕	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 マカロニサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 ニラ玉	ご飯・すまし汁 松風焼き 春雨サラダ さつまいもの煮物	ご飯・味噌汁 サバの朝鮮焼き NEW 白菜とベーコンの旨煮 ブロッコリーのおかか和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 山芋とオクラの柚子風味 枝豆そぼろ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 根菜の粕煮 蒸し卵	ご飯・味噌汁 マーボーなす ｷｬﾍﾞﾂとカニかまのサラダ 厚焼き卵

	3月10日（日）	3月11日（月）	3月12日（火）	3月13日（水）	3月14日（木）	3月15日（金）	3月16日（土）
昼	ご飯・スープ（ポテト） 鶏のみそ粕焼き 中華風炒め 果物	ご飯・味噌汁 かにたま 青菜の煮浸し 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 にしんとふきの煮付け 五目和え 果物(オレンジ)	ご飯・すまし汁 鮭のレモン蒸し 切干大根煮 白和え	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ リャンパンサンスー 塩昆布和え	ご飯・味噌汁 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし チンゲン菜のごま酢和え 果物
夕	ご飯・すまし汁 さんまの甘辛煮 青菜ともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	ご飯・味噌汁 鯖の韓国風だれがけ 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 とんかつ 根菜のコンソメ煮 オクラのなめたけ和え	ご飯・味噌汁 鶏と大根の煮物 お浸し 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 ホキの野菜あんかけ 春雨サラダ 鶏五目豆	ご飯・すまし汁 鶏の甘酢あん炒め キャベツの生姜浸し 樹氷なめこ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き イカのチリソース風炒め 菜の花のお浸し

	3月17日（日）	3月18日（月）	3月19日（火）	3月20日（水）	3月21日（木）	3月22日（金）	3月23日（土）
昼	ご飯・味噌汁 肉団子 青菜のナムル さつま芋のバター煮	ご飯・スープ オムレツ えびとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのソテー ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 チキンカツ 根菜のたらこ煮 NEW ミニお好み焼き風	ご飯・味噌汁 かれいの照り焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんのくるみ和え	ご飯・味噌汁 八宝菜 えびしゅうまい NEW 青菜の庄内麩和え	ご飯・すまし汁 NEW 春雨入りプルコギ風 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 豚肉の高菜炒め 高野しのだの煮物 果物
夕	ご飯・味噌汁 ハムチーズカツ ほうれん草と卵の炒め和え じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯・味噌汁 ふんわり天 ひじきの炒り煮 南瓜の含め煮	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 キャベツのピーナツ和え	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ マカロニサラダ 小松菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 さんまの揚げ煮 洋風肉じゃが ふわふわ卵あんかけ	ご飯・味噌汁 アジの煮付け れんこんと豚肉の炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し バンサンシー

	3月24日（日）	3月25日（月）	3月26日（火）	3月27日（水）	3月28日（木）	3月29日（金）	3月30日（土）
昼	ご飯・味噌汁 鶏肉のチーズ風味焼き もやしとピーマンの卵炒め 卯の花	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 小松菜と油揚げの煮浸し 茶碗蒸し	ご飯・すまし汁 豚玉煮 ｷｬﾍﾞﾂとｲｶの酢味噌和え 金時豆	ご飯・味噌汁 かれいの漬け焼き 塩昆布和え 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 鶏の中華炒め ぜんまいの和え物 花五目巻き	ご飯・スープ おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 ほっけの漬け焼き マーボー春雨 大根サラダ（マヨネーズ）	ご飯・味噌汁 揚げしゅうまい NEW 卵炒め 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草とツナのサラダ すき昆布煮	ご飯・味噌汁 サバの柚子塩焼き いんげんのごま和え 里芋のそぼろ煮	ご飯・味噌汁 鱈のカレー南蛮ソース ジャーマンポテト 一口がんもの煮物	ご飯・すまし汁 メンチカツ フレンチサラダ じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 鮭のネギ味噌焼き 青菜の煮浸し ひじきサラダ

	3月31日（日）
昼	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 切干大根煮 ほうれん草のごま和え
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉幽庵焼き 金平ごぼう ひじき入り厚焼き卵

※献立は、食材の納入状況や季節食材の使用により変更になる場合があります。

庄内まちづくり協同組合　虹
配食センター味彩
TEL 24-0010
FAX 33-8800