

3月献立予定表



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
昼	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 キャベツときのこのパタポン やわらかしゅうまい	ご飯・味噌汁 肉団子 筑前煮 青菜浸し	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・味噌汁 牛肉コロッケ 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 キャベツとレズンのマヨネーズ
夕	ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き キャベ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	ご飯・味噌汁 白身フライ ふきと豚肉の炒め煮 ニラ玉	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・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 サバの韓国風だれ 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ポン 枝豆そぼろ

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
昼	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	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・味噌汁 肉野菜炒め(塩味) 切り干し大根煮 果物(オレンジ)	ご飯・すまし汁 白身フライ 五目和え 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
夕	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 キャベツとカニかまのサラダ 厚焼き卵	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 サバみそ煮 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

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
昼	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	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 カレー えびとブ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 バナナ	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 青菜の庄内麩和え
夕	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	ご飯・味噌汁 ハムカツ 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 彩りしんじょ ひじきの炒り煮 大学芋風	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(トマト風味) 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

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
昼	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 五目巾着の煮物 果物	ご飯・味噌汁 鶏肉の西洋焼き もやしとピーマンの卵炒め 卵の花	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 イカの酢味噌和え 金時豆	ご飯・味噌汁 鶏の中華炒め 塩昆布和え 牛乳寒天
夕	ご飯・味噌汁 揚げシューマイ 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 パンサンシー	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 赤魚の塩焼き 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 NEW 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

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
昼	ご飯・味噌汁 鶏のチリコンカン風 フレンチサラダ 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	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 切干大根煮 ほうれん草ともやしのごま和え
夕	ご飯・すまし汁 メンチカツ ぜんまいの和え物 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	ご飯・味噌汁 鶏肉朝鮮焼き 金平ごぼう 葱入り厚焼き玉子



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