

3月献立予定表



	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	3月1日 (金)	3月2日 (土)
昼						ご飯・味噌汁 肉団子 筑前煮 青菜浸し	ご飯・味噌汁 鮭の煮付け キャベツとひじきのみそマヨ和 やわらかしゅうまい
夕						ご飯・味噌汁 ほきの塩焼き ごま豆腐 にらたま	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 ブリの照り焼き 中華風炒め 黒ゴマ牛乳寒天	ご飯・スープ ハヤシライス かぶサラダ バナナ	ご飯・味噌汁 タラの梅あんかけ 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 しゅうまい	ご飯・かき玉汁 酢鶏 もやしと青菜の中華和え バナナ	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サラダ
夕	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・味噌汁 からあげ 春雨サラダ じゃが芋の煮物	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 サバの塩焼き 白菜とベーコンの旨煮 ブロccoliのおかか和え	ご飯・すまし汁 イカフライ フキとさつま揚げの炒め さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁 白身魚のおろしポン酢かけ 根菜の粕煮 蒸し卵	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) コロッケ いんげんとツナのサラダ 果物	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 鶏の味噌粕焼き 切り干し大根煮 オレンジ	ご飯・すまし汁 とんかつ 五目和え 白和え	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ リャンパンサンデー 塩昆布和え	ご飯・スープ カレー えびとブロッコリーのソテー バナナ	ご飯・味噌汁 里芋と鶏の煮ころがし ごま豆腐 チンゲン菜の胡麻和え
夕	ご飯・すまし汁 すき焼き風 オクラともやしの梅和え 里芋そぼろ煮	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 白身フライ 根菜のコンソメ煮 オクラなめたけ	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 白身魚の野菜あんかけ 春雨サラダ 鶏五目豆	ご飯・味噌汁 炭火焼ミニ鶏つくね ひじきの炒り煮 大学芋風	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き イカのチリソース風炒め 青菜のお浸し

	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 エビフライ 青昆布煮 旬彩焼き	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・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁 白身魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんのくるみ和え	ご飯・スープ 肉野菜炒め ひとくちがんもの煮物 果物	ご飯・すまし汁 春雨入りプルコギ風 根菜の煮物 卵寒天	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 カマンベールチーズフライ 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 やわらかチキンカツ 根菜の煮物 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ(トマト風味) 卵サラダ 小松菜のしらす和え	ご飯・スープ 白身魚フライ 煮浸し バンサンシー	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・味噌汁 さばの揚げ煮 洋風肉じゃが ふわふわ卵あんかけ

	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 チキンカツ もやしとピーマンの卵炒め 卵の花	ご飯・味噌汁 白身魚の塩麴焼き 卵炒め 杏仁フルーツ	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 鶏のチリコンカン風 塩昆布和え 花五目巻き	ご飯・味噌汁 鶏の中華炒め フレンチサラダ 牛乳寒天	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 ホッケの塩焼き マーボー春雨 大根サラダ (マヨネーズ)	ご飯・かき玉汁 マーボー豆腐 青菜の辛子和え 根菜のカレー煮	ご飯・味噌汁 焼き鮭 小松菜と油揚げの煮浸し エッグサラダ	ご飯・すまし汁 豚玉煮 イカの酢味噌和え ひじきサラダ	ご飯・味噌汁 鱈のカレー南蛮ソース マーボー南瓜 一口がんもの煮物	ご飯・すまし汁 メンチカツ ゼンマイの和え物 じゃがいもの煮物	ご飯・味噌汁 高菜炒め マカロニサラダ 青菜煮びたし

	3月31日 (日)
昼	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 切干大根煮 焼きナス
夕	ご飯・味噌汁 からあげ 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:0235(24)0010
 FAX:0235(33)8800