

# 3月献立予定表



	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	3月1日 (土)
昼							ご飯・味噌汁 アジフライ 中華風炒め 黒ゴマ牛乳寒天
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

	3月2日 (日)	3月3日 (月)	3月4日 (火)	3月5日 (水)	3月6日 (木)	3月7日 (金)	3月8日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 ほきの野菜あんかけ れんこんとひじきの味噌マヨ バナナ	ご飯・すまし汁 肉団子 筑前煮 青菜浸し	ご飯・スープ ハヤシライス かぶサラダ りんご	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 野菜コロッケ リャンパンサンスー みかん	ご飯・スープ さばの塩焼き 豆たっぷりサラダ ブロッコリーのおかか和え	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
夕	ご飯・味噌汁 春巻き けんちん煮 サラダ山芋	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ごま豆腐 にらたま	ご飯・味噌汁 からあげ 春雨サラダ ふろ吹き大根ゆず味噌和え	ご飯・味噌汁 豚と大根の煮物 スパゲティサラダ 炒り卵と菜の花の和え物	ご飯・味噌汁 白身魚の葱みそ焼き 白菜とベーコンの旨煮 インゲンの胡麻和え	ご飯・すまし汁 海老カツ フキとさつま揚げの炒め 京風玉子焼き	ご飯・かき玉汁 ホイコーロー もやしと青菜の中華和え さつまいも煮

	3月9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 豚玉煮 ポテトサラダ ブロッコリーのかにかま和	ご飯・スープ(ポテト) 白身フライ いんげんサラダ ピーマン竹輪	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 鶏の味噌粕焼き 切り干し大根煮 オレンジ	ご飯・すまし汁 サバ味噌煮 きんぴらレンコン おろしなめこ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草バターソテー カルピス寒天	ごはん・すまし汁 イカ野菜カツ 五目和え オレンジ
夕	ご飯・味噌汁 さわら西京焼き けんちん煮 ぜんまい和え	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 炭火焼ミニ鶏つくね ひじき入り煮 蒸なす	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 揚げだし豆腐 青菜と菊の胡麻和え	ご飯・味噌汁 とんかつ 青菜の煮びたし 卵の花	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 鶏となすの炒め煮 お浸し 南瓜サラダ

	3月16日 (日)	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22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 バナナ	ご飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋煮ころがし 青梗菜ごまあえ	ご飯・味噌汁 白身魚の照り焼き 南瓜のそぼろ煮 いんげんお浸し	ご飯・味噌汁 オムレツ にらもやし炒め パイン	ご飯・すまし汁 春雨入りブルコギ風 根菜の煮物 卵寒天	ご飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ミニごま豆腐
夕	ご飯・味噌汁 鶏の甘酢あんかけ 白菜の生姜浸し さつまいも甘露煮	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草の磯和え 人参しりしり	ご飯・味噌汁 かにたま 根菜のコンソメ煮 青菜のお浸し	ご飯・味噌汁 鶏肉の葱焼 卵サラダ 小松菜のしらす和え	ご飯・味噌汁 からあげ 煮浸し パンサンシー	ご飯・味噌汁 さばのゆず味噌煮 れんこんの炒め煮 白菜と人参のごま和え	ご飯・スープ キャベツメンチカツ 高野豆腐の粕煮 きんぴらごぼう

	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)	3月29日 (土)
昼	ご飯・味噌汁 白身魚の塩麴焼き 五目ひじき煮 茶碗蒸し	ご飯・味噌汁 チキンカツ もやしとピーマンの卵炒め 大根サラダ	ご飯・かき玉汁 (かれの塩麴焼き) (いんげんの胡麻和え) バナナ	ご飯・味噌汁 肉じゃが ほうれん草のツナ和え 蒸卵	ご飯・味噌汁 白身フライ もやしとハムの炒め物 牛乳寒天	ご飯・味噌汁 カレー 野菜サラダ パイン缶	ご飯・味噌汁 八宝菜 スパゲティサラダ みかん
夕	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き 高野しのだの煮物 蒸なす	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き さつまいもそぼろ煮 卵の花	ご飯・かき玉汁 松風焼き なすの生姜和え すき昆布煮	ご飯・味噌汁 かれの漬け焼き ごま豆腐 青菜の庄内麩和え	ご飯・すまし汁 鶏の野菜あんかけ ぜんまいの和え物 じゃがいもおかか煮	ご飯・味噌汁 タラの煮つけ 南瓜含め煮 キャベツのゆかり和え	ご飯・すまし汁 カレーコロッケ 小松菜とあさりの煮びたし すき昆布サラダ

	3月30日 (日)	3月31日 (月)
昼	ご飯・スープ おろしハンバーグ 根菜のコンソメ煮 黄桃缶	ご飯・味噌汁 豚肉と青梗菜のたまご炒め 三角揚げの煮物 ブロッコリーのかにかま和え
夕	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬け焼き 卵豆腐の野菜あんかけ 青菜煮びたし	ご飯・味噌汁 からあげ 金平ごぼう オクラなめこ

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