

3がつこんだてひょう



1日(金)

ごもくすし
五目ちらし寿司
ぎゅうにく
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 ちキン南蛮 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)	ぶりかけごはん(さけ) こんさいとり 根菜鶏つくね ごもくにまめ 五目煮豆 ブロッコリーのペペロン炒め フルーツ(パイン)	ぶたどん 豚丼 ちくわ てん 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)
ぶりかけごはん(おおか) ぶたにくしょうがや 豚肉の生姜焼き はるさめ 春雨サラダ はくさい 白菜のゆかりあえ フルーツ(りんご)	ジャージャー麺 はるまき 春巻 シュウマイ ばんばんしー 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 ウインナーのコンソメ煮 フルーツ(みかん)	キーマカレー とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ シーザーサラダ フルーツ(りんご)	ごはん あさかなやさい 揚げ魚の野菜あんかけ ちくわ 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 だいがくいも 大学芋 カリフラワーベーコン炒め フルーツ(みかん)	ももパン とりにくてりや 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 ポイルキャベツ な はな 菜の花ソテー えだまめ 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)	ぶりかけごはん(たまご) しろみぎかなかおあ 白身魚の香り揚げ にく 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 せんぎ やさいいた 干切り野菜炒め 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 にんじん 人参コールスロー フルーツ(黄桃)	ごはん すぶた 酢豚 や 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)