



# 3がつこんだてひょう



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ごもく 五目ちらし寿司 とんかつ ほうれん草ソテー ちくぜんに 筑前煮 はながた 花形さつま フルーツ (黄桃)	カレーライス とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ フルーツ (りんご)	ふりかけごはん (たまご) プルコギ フライドスイートポテト ブロッコリーサラダ フルーツ (みかん)	ごはん あかうお こうみや 赤魚の香味焼き きんぴら ふたにく はるきめ いた もの 豚肉と春雨の炒め物 いんげんと竹輪のごま和え フルーツ (パイン)	ももパン オムレツ マカロニソテー のり塩ポテト もやしとピーマンのソテー フルーツ (黄桃)
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
やきとりどん 焼鳥丼 ポテトサラダ タコさんウイナー フルーツ (りんご)	しろざとう 黒砂糖パン ポークチャップ 和風ミニハンバーグ コールスローサラダ フルーツ (みかん)	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 にんじんしりしり シュウマイ フルーツ (パイン)	ごはん やきにく 焼肉 ピーマンソテー ごもく 五目ひじき あつやきたまご 厚焼玉子 フルーツ (黄桃)	トマトとツナのスパゲティ ポテチキ イタリアンサラダ フルーツ (りんご)
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
ハヤシライス チーズはんぺんフライ わかめサラダ フルーツ (みかん)	ごはん しろみざかな かお あ 白身魚の香り揚げ にんじん 人参とツナのきんぴら ほうれん草のなめ草和え フルーツ (パイン)	りんごパン ハンバーグイタリアンソース フライドポテト はなやさい 花野菜ソテー パンプキンサラダ フルーツ (黄桃)		ふりかけごはん (さけ) ぎゅうにく 牛肉コロッケ ボイルキャベツ きざ こんぶ にもの 刻み昆布の煮物 ツナサラダ フルーツ (みかん)
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 マカロニとひき肉のカレー炒め だいこん 大根サラダ フルーツ (パイン)	ごもく 五目あんかけそば ぎょうざフライ ちゅうかふうにひた 中華風煮浸し フルーツ (黄桃)	ガパオライス ミートボール マカロニサラダ フルーツ (りんご)	ぶどうパン ポークストロガノフ スクランブルエッグ コーンキャベツ フルーツ (みかん)	ごはん にくどうふ 肉豆腐 ちくわ 竹輪のごま天 いた 炒めナムル フルーツ (パイン)
31日 (月)				
ふりかけごはん (おかか) ごもくたまごや 五目卵焼き ブロッコリー きりほしだいこんに 切干大根煮 ジャーマンポテト フルーツ (黄桃)				