

# 3月のメニュー

	平成28年03月01日(火)	平成28年03月02日(水)	平成28年03月03日(木)	平成28年03月04日(金)	平成28年03月05日(土)	平成28年03月06日(日)	
朝	ホワイトミルクパン ツナとブロッコリーのソテー 牛乳	イエローロール ソーセージとじゃが芋のスープ 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 オレンジジュース	ワンローフ スパゲティサラダ 牛乳	【温】ハンバーガー コーンスープ ヤクルト	シュガーバターコッペ オムレツ 牛乳	
昼	平成28年3月 赤飯 メンチカツ キャベツの胡麻和え だいこんとセロリのスープ	鶏そぼろ温泉玉子のせ丼 さつま芋とブロッコリーのくるみ和え 高野豆腐の炒め物 マスカットゼリー	春ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の白和え はんぺんのお吸いもの	米飯 さばの照り焼き じゃがいものカレー炒め 洋梨&パイナップル	米飯 コロック盛り合わせ ごぼうサラダ 白菜のスープ	菜めし(半量) 鳴門うどん 酢の物 りんご	
夕	米飯 小松菜と豚肉の煮物 五目ビーフン オレンジ	米飯 メバルの香りみそ焼き かたくりのゆず胡椒和え 薄くず汁	チキン南蛮 切干大根の煮物 りんごヨーグルト	米飯 麻婆豆腐 三色ナムル りんご	米飯 あじの梅煮 青梗菜とときのこの炒め物 トマトともずくの和え物	米飯 チキンのトマトチーズ焼き キャベツの炒め物 パプリカの白和え	
朝	平成28年03月07日(月)	平成28年03月08日(火)	平成28年03月09日(水)	平成28年03月10日(木)	平成28年03月11日(金)	平成28年03月12日(土)	
朝	ベアロール ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	【温】ムチンスト&バナナロール バナナヨーグルト ヤクルト	丸ロール ツナとキャベツのソテー 牛乳	米飯 たいみそ 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 バナナ豆乳	レーズンドッグ キャベツのクリーム煮 牛乳	【温】ホットアップ&ミニチョコ食パン 牛乳	おいもちゃん パンブキンサラダ 牛乳
昼	米飯 大根と豚肉の麻婆炒め かたくりの生姜和え 小松菜のおみそ汁	米飯 チーズハンバーグ ミモザサラダ クリームスープ	洋風ちらし寿司 鶏肉の辛子揚げ カスタードプリン しめじと豆腐のお吸いもの	米飯 唐揚げ油淋鶏仕立て ハンサンスウ コーヒゼリー	米飯 鶏団子と野菜のポトフ 長芋の加-オムレツ炒め 白桃	米飯 かれのい唐揚げカレー風味 野菜とハムのサラダ 青りんごゼリー	
夕	米飯 鮭ときのこのクリームソース リヨネーズポテト トマトスープ	米飯 鮭の焼き浸し青じそ風味 ポテトとかぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーサラダ	米飯 白身魚のさつま蒸し れんこんの甘辛炒め 白菜の和え物	麦飯 【温】さばの塩焼き 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおボン酢和え	米飯 さわらときのこの中華葱蒸し ピーマンの焼きびたし ブロッコリーの塩昆布和え	米飯 サーモンステーキ 大根のくず煮 トマトのごま和え	米飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 白菜ときゅうりの酢の物
朝	平成28年03月14日(月)	平成28年03月15日(火)	平成28年03月16日(水)	平成28年03月17日(木)	平成28年03月18日(金)	平成28年03月19日(土)	
朝	ミニパン 野菜のトマト煮 牛乳	【温】ピザスト&黒糖食パン バナナヨーグルト ヤクルト	シュガーバターコッペ ツナサラダ 牛乳	米飯 味のり ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ピーチジュース	イエローロール マカロニサラダ 牛乳	ツナロール&ホットロール 牛乳	ベアロール ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼	十五穀ご飯 さばのねぎ味噌焼き じゃがいもの煮物 ヨーグルト和え(みかん)	麦飯 牛肉みそ炒め ごま豆腐 白菜のお吸いもの	和風カレー 即席ピクルス トマト豆腐 りんごヨーグルト	根菜ピラフ 豚肉とねぎのチヂミ かたくりの甘酢和え サムゲタン風スープ	米飯 醤油ラーメン 炒り豆腐 青菜のおかか和え バナナ	米飯 木の葉丼 さつま芋と枝豆のかきあげ 白菜の梅マヨ和え フルーチェ(みかん)	米飯 豚肉のマーメイド焼き オクラとろろ豆腐 かきたま汁
夕	豚丼 レンコンのマヨサラダ もやしのボン酢和え かぼちゃのおみそ汁	海鮮しらすご飯 かぼちゃとなすの含め煮 おろし焼き厚揚げ フルーチェ(みかん)	だいこん菜飯 さばの深味干 れんこんと根菜の甘辛炒め 焼きさき揚げと白菜の和え物	米飯 あじのムニエルマトソース 野菜ソテー ビーンズサラダ	米飯 白身魚のチリソース炒め だいこんの信田煮 白菜のコールスロー	米飯 赤魚のおろし煮 卵と高菜の炒め物 玉葱と卵のごま和え	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え
朝	平成28年03月21日(月)	平成28年03月22日(火)	平成28年03月23日(水)	平成28年03月24日(木)	平成28年03月25日(金)	平成28年03月26日(土)	
朝	【温】イグトスト&ミニチョコ食パン バナナヨーグルト ヤクルト	ワンローフ ウインナーと野菜のスープ 牛乳	ミニあんぱん&レーズンロール ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 ごぼうのおみそ汁 フルーツジュース	北海道産カボチャ 野菜のトマト煮 牛乳	【温】照り焼きチキンバーガー コーンスープ ヤクルト	イエローロール ヤングコーンソテー 牛乳
昼	鮭とろろ丼 五目豆 もやしのおみそ汁 ぶどうゼリー	豚テキ丼 白菜とれんこんの塩もみサラダ カロテン浸し おろし和え	大豆とひき肉のドライカレー 小松菜のイタリアンソテー はりはり漬け バナナヨーグルト	かやくご飯 かけそば ふるふき大根 ブロッコリーの和え物	米飯 クリームシチュー ひじきのマリネサラダ フルーチェ(みかん)	米飯 麻婆かけチャーハン 野菜とハムのサラダ ほうれん草のくるみみそ和え 大学いも	麦飯 とんぺい オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁
夕	米飯 チキンのトマト煮 ひじきのサラダ ピーマンのソテー	米飯 鮭のんにくマヨ焼き わかめのおひたし 菜の花のおみそ汁	十五穀ご飯 鶏のきし焼き 三度豆の白和え はんぺんのお吸いもの	米飯 高野豆腐のはさみ揚げ煮 切干大根のエスニックサラダ りんご	米飯 さばの甘酢炒め そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの	米飯 とろろご飯 かれのい利休焼き もやしのごましょうゆ和え 粕汁	きのご飯 さわらの照り焼き ピリ辛炒め 切干大根の酢の物
朝	平成28年03月28日(月)	平成28年03月29日(火)	平成28年03月30日(水)	平成28年03月31日(木)			
朝	【温】コーンポトフ&ミニチーズロール バナナヨーグルト ヤクルト	ベアロール フィッシュソーセージと野菜ソテー 牛乳	おろし和え ツナといんげんのソテー 牛乳	米飯 味のり ごぼうの煮物 厚揚げのおみそ汁 ヨーグルト			
昼	米飯 スパニッシュオムレツ マリネ ヨーグルトババロア	カツ丼 ほうれん草のおひたし やまいもの乙女和え 白桃	米飯 コロック盛り合わせ れんこんサラダ 白菜のスープ	米飯 お好み焼き なすのしぎ炒め煮 桃ゼリー			
夕	米飯 鮭のレムラードソース焼き リヨネーズポテト 春菊の和え物	米飯 ポテトとベーコンのグラタン トマト豆腐 マカロニスープ	ホルモン風焼きうどん 豆腐ステーキきのこソース かたくりのゆず胡椒和え 豚汁	米飯 野菜炒め 豆腐の味噌ソースかけ 春菊のおろしなめこ			

●今月の行事食●

- ・ 3月3日(木) 昼食 桃の節句
- ・ 3月7日(月) 昼食 お弁当(選択)

- ・ 3月9日(水) 昼食 お楽しみメニュー

今年には残念ながら、餅つき大会が中止になってしまいました。そこで、3月7日に一年間お疲れ様会を実施しました。昼食は昨年の餅つき大会の時と同様にあらかじめ自治会でお弁当を3種類にしばって頂いて、そこからご自分の好きなお弁当を選択して頂きました。内容は、ハンバーグ弁当、エビフライ弁当、牛タン弁当でした。大変好評でした。(管理栄養士 枝澤)