

♡ 今月のメニュー ♡

平成25年3月



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>ミルクツイスト&ショコラロール ハムと野菜ソテー</p> <p>牛乳</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(しそ) さといもの煮物 牛乳 ごぼうのおみそ汁</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>カスタードクリームパン ツナサラダ</p> <p>牛乳</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>キャラメルリング 野菜のスープ煮</p> <p>牛乳</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>ごはん のり佃煮 かぼちゃの煮物 ホットカルピス 青菜のおみそ汁</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>ごはん ふりかけ(しそ) れんこんの煮物 ミルクココア かぼちゃのおみそ汁</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>朝</p> <p>ごはん たいみそ かぼちゃの煮物 牛乳 キャベツのおみそ汁</p> </div> </div>						
<p>3/3 昼</p> <p>★</p> <p>春ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の白和え</p> <p>はんぺんのお吸い物</p> <p>ごはん あじの生姜焼き 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のごま和え もやしのおみそ汁</p>	<p>3/4 昼</p> <p>ごはん 白身魚の磯部揚げ 大根のそぼろ煮 高菜漬け たけのこのおみそ汁 エビピラフ 鶏肉のマスター焼き 海藻サラダ</p> <p>3/11 昼</p> <p>ごはん 金目鯛と野菜のみそ煮 シーフードと野菜の炒め物 さつま芋の和風和え しめじのお吸いもの</p>	<p>3/5 昼</p> <p>ごはん 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 桜だれいこん 豆腐のお吸い物</p> <p>3/12 昼</p> <p>ごはん 豚肉と豆腐の炒め物 いもち しば漬け ごぼうのおみそ汁</p>	<p>3/6 昼</p> <p>ごはん カレーうどん 高野の含め煮 キャベツとしらすの和え物</p> <p>3/13 昼</p> <p>★</p> <p>オムライス ハンバーグ マカロニサラダ</p>	<p>3/7 昼</p> <p>ごはん とんかつ 切干大根の煮物 たくあん はんぺんのお吸い物</p> <p>3/14 昼</p> <p>ごはん わかめご飯 たらとのとろろ蒸し 里芋の土佐煮 切干大根の酢の物 湯葉のお吸い物</p>	<p>3/8 昼</p> <p>ごはん カレーピラフ ポークビーンズ たまごサラダ パイナップル</p> <p>3/15 昼</p> <p>ごはん バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 バナナ トマトスープ</p>	<p>3/2 昼</p> <p>ごはん たいみそ かぼちゃの煮物 ミルクココア かぼちゃのおみそ汁</p> <p>3/9 昼</p> <p>★</p> <p>ごはん れんこんの煮物 ミルクココア かぼちゃのおみそ汁</p>
<p>3/10 昼</p> <p>ごはん さばの照り焼き 筑前煮 青りんごゼリー しいたけのお吸い物</p> <p>3/17 昼</p> <p>ごはん さばの七味焼き 白菜とあさりの煮物 ぶどうゼリー 豆腐のお吸い物</p> <p>3/24 昼</p> <p>ごはん 鶏肉の塩からあげ 里芋のかにあんかけ しその実漬け えのきのお吸いもの とろろご飯 かれのり利休焼き ごま豆腐 カリフラワーの和え物 大根のおみそ汁</p>	<p>3/18 昼</p> <p>ごはん 金目鯛の煮付け 和風サラダ パイナップル ごぼうのおみそ汁</p> <p>3/25 昼</p> <p>ごはん 五目チャーハン なすの揚げたし 海藻サラダ</p>	<p>3/19 昼</p> <p>ごはん 鶏肉のチーズ焼き ハムの野菜サラダ 黒糖ミルクプリン 小松菜の玉ねぎのスープ</p> <p>3/26 昼</p> <p>ごはん 南蛮漬け 豆腐の銀あんかけ つば漬け たけのこのお吸い物</p>	<p>3/20 昼</p> <p>なめこのおみそ汁</p> <p>3/27 昼</p> <p>★</p> <p>ごはん はす蒸し 治部煮 べろべろ おろし汁</p>	<p>3/21 昼</p> <p>ごはん ナポリタン カリフラワーサラダ オレンジゼリー</p> <p>3/28 昼</p> <p>ごはん キーマカレー マセドアンサラダ 福神漬けとらっきょう漬け オレンジ</p>	<p>3/22 昼</p> <p>ごはん コンソメスープ ごはん きこ入り鶏つくねの照り焼き きざみ昆布と厚揚げの煮物 酢の物 湯葉のお吸い物</p> <p>3/29 昼</p> <p>ごはん さんまの幽庵焼き 長芋と鶏肉の生姜醤油炒め たくあん ごぼうのおみそ汁</p>	<p>3/16 昼</p> <p>ごはん 鮭のピザ風グリル チキンとパスタのサラダ コーヒゼリー 野菜スープ</p> <p>3/23 昼</p> <p>ごはん さわらの黄身焼風 なすの甘辛炒め 高菜漬け キャベツのおみそ汁</p>
<p>朝</p> <p>黒糖ミルク コーンソテー</p> <p>牛乳</p>	<p>朝</p> <p>ごはん 白花豆 切干大根の煮物 牛乳 じゃが芋のおみそ汁</p>	<p>朝</p> <p>牛乳</p>	<p>朝</p> <p>牛乳</p>	<p>朝</p> <p>牛乳</p>	<p>朝</p> <p>牛乳</p>	<p>朝</p> <p>牛乳</p>
<p>3/31 朝</p> <p>牛乳</p> <p>3/31 昼</p> <p>木の葉井 かぼちゃの甘煮 チンゲン菜のなめたけ和え</p> <p>もやしのおみそ汁</p> <p>3/31 夕</p> <p>ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋といかの煮物 白菜の和え物 しいたけのスープ</p>						

厨房掲示板

☺ 今月の行事 ☺ ★ 印の日です
 ☆3月3日(日曜日) 昼食 桃の節句
 ☆3月9日(土曜日) 昼食 雑穀の日

☆3月13日(水曜日) 昼食 お楽しみメニュー
 ☆3月27日(水曜日) 昼食 郷土料理(石川県)

今年の冬は寒く、風邪が流行してしまいました。やっと待ちわびた春がやってきます。日本雑穀協会が2008年に3月9日を「雑穀の日」に制定しました。ちょうどこの時期は雑穀の栽培が始まる前の時期だそうです。雑穀には食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。どちらも日ごろ不足しがちな栄養素で雑穀を美味しく上手に食卓に取り入れたいですね。(管理栄養士 枝澤)