

🌸 2019年3月献立表 🌸

		昼 食	
日	曜	お か ず	ごはん
1	金	唐揚げ・うの花・さつまいも天ぷら・豚肉入りニラ玉	白ご飯
2	土	*****	
3	日	*****	
4	月	ポテトサラダ・とんかつ・切干大根・卵焼き	チキンライス
5	火	肉じゃが・自身フライ・きゅうりとツナのサラダ・卵焼き	白ご飯
6	水	鮭の塩焼き・里芋の煮しめ・ミートボール・卵焼き	白ご飯
7	木	マカロニサラダ・レンコンのきんぴら・コロケ・卵焼き	ふりかけご飯
8	金	ハンバーグ・かぼちゃの煮物・高野豆腐・卵焼き	高菜飯
9	土	*****	
10	日	*****	
11	月	ナポリタン・さぜん豆・豚の生姜焼き・卵焼き	白ご飯
12	火	鶏と大根の煮物・ちくわの磯辺揚げ・ジャガイモのきんぴら・卵焼き	ふりかけご飯
13	水	スパゲティサラダ・とり天・茄子の磯辺揚げ・卵焼き	白ご飯
14	木	チキンカツ・コールスロー・ポテトフライ	たまごサンド
15	金	*****	
16	土	*****	
17	日	*****	
18	月	れんこんサラダ・里芋のそぼろあんかけ・ウィンナー・卵焼き	白ご飯
19	火	もやしのナムル・エビフライ・こんにゃくのきんぴら・卵焼き	白ご飯
20	水	唐揚げ・ほうれん草とベーコンソテー・鮭の磯辺揚げ・卵焼き	おにぎり
21	木	春 分 の 日	
22	金	*****	
23	土	*****	
24	日	*****	
25	月	*****	
26	火	*****	
27	水	*****	
28	木	*****	
29	金	*****	
30	土	*****	
31	日	*****	

※ 食材の都合で内容を変更することがあります。



はな家:096-337-0025