

今月の menu 3月の献立

季節のメニュー



「菜花/なばな」春を告げる苦みと香り
旬は冬から早春にかけて。独特のほろ苦さ、香りと彩りで、ひと足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜です。カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄等のミネラルを豊富に含み、とくにビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。体の抵抗力を高め、風邪などを予防するほか、貧血の予防にも効果があります。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	ちらし寿司 菜花酢味噌和え おすまし デザート	おでん 小松菜 じゃこ炒め物 キャベツ 昆布和え	肉団子きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	鮭の照り焼き 大豆と ワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め	サワラ西京焼 野菜天ぷら 白菜含め煮
9	10	11	12	13	14
肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	じゃがいも和牛 コロッケ 茄子煮浸し 人参金平	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	豚肉レンコン炒め物 さつまいも金平 白菜 ちくわ煮浸し	かぶのそぼろ煮 筑前煮 もずく酢の物 椎茸ごはん
16	17	18	19	20春分の日	21
おでん 小松菜 じゃこ炒め物 キャベツ 昆布和え	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し さつまいも甘煮	親子丼 胡瓜と ワカメ酢の物 白菜厚揚げ浸し	アジ竜田揚げ 大豆と ワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め	肉じゃが キャベツ梅和え 白菜含め煮	肉団子きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物
23	24	25	26	27	28
サワラ西京焼 野菜天ぷら 白菜含め煮	肉団子きのこあんかけ 厚揚げみぞれ煮 もずく酢の物	豚肉 レンコン炒め物 さつまいも金平 白菜 ちくわ煮浸し	じゃがいも和牛 コロッケ 茄子煮浸し 人参金平	豆腐ハンバーグ インゲン 胡麻和え ひじき煮	ポークシチュー 南瓜煮付け 大根サラダ
30	31				
アジ竜田揚げ 大豆と ワカメ煮物 ピーマン じゃこ炒め	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物				



※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願い申し上げます

※上記にごはんとみそ汁が付きます。