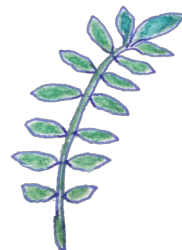


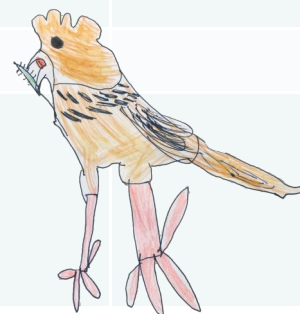
今月の menu 3月の献立

旬の食べもの 和食のハーブ



木の芽は山椒（さんしょう）の若芽で、独特の香りとほろ苦さがあり日本料理には欠かせないものです。さらに山椒は『古事記』に登場する日本最古の香辛料です。みねのさとの庭でも栽培中です。

月	火	水	木	金	土
1	2	3 ひな祭り	4	5	6
野菜 チーズ焼き ネギと揚げ煮 酢人参	豆腐ハンバーグ ひじき煮 インゲン胡麻和え	ちらし寿司 豚汁 もずく酢の物	三色丼 根菜汁 豆腐きのこ あんかけ	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	肉じゃが 金時煮豆 キャベツ梅和え
8	9	10	11	12	13
おでん 小松菜 じゃこ炒め 甘酢漬け	鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し さつまいも甘煮	じゃがいも 和牛コロッセ 大根ちくわ煮 人参金平	豚肉生姜焼き 筑前煮 もずく酢の物	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくら和え物
15	16	17	18	19	20 春分の日
三色丼 根菜汁 豆腐きのこあん かけ	肉じゃが 金時煮豆 キャベツ梅和え	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ	サワラ西京焼き 白菜含め煮 ポテトサラダ	野菜チーズ焼き ネギと揚げ煮 酢人参	豆腐 ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え
22	23	24	25	26	27
鮭の照り焼き 白菜 ちくわ煮浸し さつまいも甘煮	おでん 小松菜 じゃこ炒め 甘酢漬け	アジ竜田揚げ 大豆とワカメ煮 おくら和え物	野菜カレー コールスロー 金時煮豆 果物	じゃがいも和牛コ ロッケ 大根ちくわ煮 人参金平	鮭のホイル焼き 南瓜煮付け 小松菜サラダ
29	30	31			
豆腐 ハンバーグ ひじき煮 インゲン 胡麻和え	サワラ西京焼き 白菜含め煮 おくら和え物	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。ご了承いただきます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。