

3月の献立

「ニラ」

古事記や万葉集に記載のある薬草として古くから利用されてきました。体を温める温性野菜なので、食すと血流がよくなります。

カロテン、ビタミンB2、C、カルシウム、カリウムなどを豊富に含む栄養価の高い緑黄食野菜です。



月	火	水	木	金	土
					1
					肉じゃが 大根揚げ煮 春野菜和え物
3	4	5	6	7	8
ちらし寿司 大豆昆布煮 小松菜じゃこ和え 青菜と塩麴の スープ	じゃがいも和牛 コロッケ 切干大根煮 インゲン酢の物	八宝菜 さつまいも甘煮 ほうれん草胡麻 和え	豆腐香り焼き ひじき煮 ツナと人参サラ ダ	かにかま卵あん かけ ひじき煮 もずく酢の物	野菜カレー コールスロー 金時煮豆
10	11	12	13	14	15
肉団子トマト煮 春雨サラダ 春野菜和え物	大根そぼろ煮 レンコン金平 インゲン豆エス ニックサラダ	アジ竜田揚げ 大根揚げ煮 紅白なます	豚肉とブロッコ リー炒めもの 筑前煮 ポテトサラダ	白身魚きのこあ んかけ インゲン胡麻和 え キャベツマリネ	ニラ玉炒め 大豆昆布煮 もずく酢の物
17	18	19	20	21	22
ニラと野菜あん かけ ひじき煮 春野菜の和え物	かにかま卵あん かけ ほうれん草胡麻 和え カリフラワー甘 酢漬	豚肉南蛮炒め おから ほうれん草お浸 し	春野菜ときのこ シチュー 人参金平 春雨サラダ	野菜チーズ焼き 高野豆腐 ほうれん草ナム ル	茄子とピーマン 炒め ブロッコリー卵 サラダ ツナと人参サラ ダ
24	25	26	27	28	29
白身魚きのこあ んかけ インゲン胡麻和 え キャベツマリネ	豚肉とブロッコ リー炒め 筑前煮 ポテトサラダ	ニラ玉炒め 大豆昆布煮 もずく酢の物	タラ天ぷら 白菜ポン酢煮 じゃこおろし和 え 炊き込みごはん	肉じゃが レンコン金平 春野菜の和え物	肉団子トマト煮 白菜胡麻和え カリフラワー甘 酢漬
31					
じゃがいも和牛 コロッケ 切り干し大根煮 パプリカサラダ					

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

※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。