

3月献立表

ランチ
550円

献立		献立			
1日	水	バンブークラブ	16日	木	サバの焼浸し 春菊のごま和え 切り干し煮つけ ごはん・みそ汁
2日	木	マーボー豆腐 切り干しかにかまサラダ えのきわかめスープ ごはん	17日	金	サバの煮つけ いんげんの胡麻和え 具だくさんみそ汁 ごはん
3日	金	ばら寿司 おすまし 雛あられ	18日	土	キムチ肉豆腐 ブロッコリーの和え物 わかめスープ ごはん
4日	土	鶏と大根のトマト煮 白菜の塩麴漬 佃煮 ごはん	21日	火	湯葉あんかけ丼 煮魚
7日	火	味噌ひじきつくね ポテトサラダ おかかこんにゃく ごはん・みそ汁	22日	水	鶏つくね丼 チンゲン菜中華びたし みそ汁
8日	水	味噌かつキャベツ ブロッコリーしめじのおかか和え ごはん・みそ汁	23日	木	黒ごまとり天 大根の梅おかか和え ほうれん草と人参ナムル ごはん・みそ汁
9日	木	トマトおでん ほうれん草とわかめの和え物 香の物 ごはん	24日	金	白身魚のフライ わけぎのぬた 卵焼き ごはん・みそ汁
10日	金	さわらのあっさり西京焼き風 桜エビと生姜の炊き込みごはん 菜の花の吸い物 香の物	25日	土	豚とキャベツのカレーなべ 長芋ときゅうりのサラダ ごはん フルーツ
11日	土	あじのフライ キャベツサラダ 人参ごぼうごま煮 ごはん・みそ汁	28日	火	魚の煮つけ 切り干しときゅうりの中華和 香の物 ごはん・みそ汁
14日	火	チキンカツ キャベツサラダ ほうれん草と人参サラダ ごはん・みそ汁	29日	水	和風ハンバーグ ひじきとお豆の煮物 ごはん・みそ汁
15日	水	春の薬膳〜若菜ちらし寿司 かき玉にゆーめん さつまいもの甘煮	30日	木	豆腐ハンバーグ マカロニサラダ きんぴらごぼう ごはん・みそ汁
			31日	金	押し麦入りアイリッシュシチュー サラダ パン



この日は、玄米ご飯です。

店内にメニュー表がありますのでお持ち帰りください

全品材料から手作りしていま
す(香物のぞく)

