

令和6年 3月献立予定表

月	火	水	木	金	土
<p>3月の目標『腸の健康は全身の健康』 腸は消化器官の一部というだけではなく、体内に入ってきたウイルスや細菌から守ってくれる免疫器官の役割も担っています。腸のトラブルがない『快腸』生活でイキイキとした毎日を送りましょう！</p>				<p>1</p>	<p>2</p>
				<p>鶏と玉子の親子煮 小松菜と油揚げの胡麻和え 彩おさつ みそ汁</p>	<p>豆腐ハンバーグ おすすめもう一品 かぼちゃサラダ みそ汁</p>
4	5	6	7	8	9
<p>ひな祭り スペシャルメニュー</p>	<p>ひな祭り スペシャルメニュー</p>	<p>肉じゃが おすすめもう一品 柚子なます みそ汁</p>	<p>ロールキャベツ おすすめもう一品 おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>牛肉とピーマンのオイスター炒め 海鮮シュウマイ こんにゃくと野菜の炒め みそ汁</p>	<p>鶏とほうれん草の クリーム煮 おすすめもう一品 金時豆 わかめスープ</p>
11	12	13	14	15	16
<p>豚とブロッコリーの 中華炒め 梅くらげ 野菜ナムル 中華スープ</p>	<p>ぶりの照焼き 酢の物 おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>鶏のみぞれ煮 あさりとキャベツの 生姜和え 大豆和え物 みそ汁</p>	<p>花蓮根磯辺揚げ かぼちゃ煮 おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>チーズインハンバーグ サラダ おすすめもう一品 コンソメスープ</p>	<p>若鶏竜田揚げ おすすめもう一品 大根和え物 みそ汁</p>
18	19	20	21	22	23
<p>いわし甘露煮 肉野菜炒め おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>麻婆豆腐 春菊と焼きしめじの お浸し おすすめもう一品 中華スープ</p>	<p>チキンステーキ 豆腐和え物 おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>鶏そぼろの三色丼 さば竜田揚げ 小松菜の煮びたし みそ汁</p>	<p>野菜ミンチ巻き おすすめもう一品 野菜のきんぴら みそ汁</p>	<p>和風おろしハンバーグ ウィナーの玉子炒め おすすめもう一品 みそ汁</p>
25	26	27	28	29	30
<p>骨取り赤魚煮付け おすすめもう一品 玉子焼き みそ汁</p>	<p>炊き込みご飯 甘辛鶏ごぼう おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>牛すじ入りコロッケ おすすめもう一品 ほうれん草とえのきの胡 麻和え みそ汁</p>	<p>キャベツ入り豚バラ 生姜焼き キャロットラペ おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>野菜入り鶏つくね 野菜和え物 おすすめもう一品 みそ汁</p>	<p>赤魚みぞれ煮 おすすめもう一品 芋レモン煮 みそ汁</p>