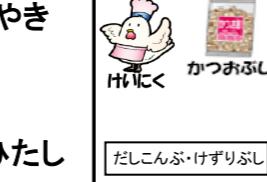
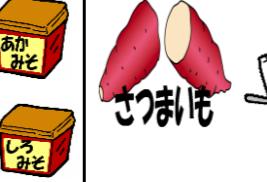
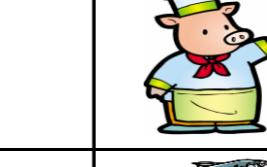


# 3月分のきゅうしょくこんだてひょう

(3月2日～3月23日)

ぎゅうにゅう

は、からだをつくるあかのなかまで。毎回でます。

日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			
			あか	き	みどり				あか	き	みどり	
			からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる				からだをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
2 ・ 月	ごはん	さけのこうみやき みそしる きんぴらごぼう				12 ・ 木	ごはん	けいにくのてりやき みそしる なのはなのおひたし				
3 ・ 火	こくとうパン	えびのチリソース いため ちゅうかがゆ はっさく				13 ・ 金	ごはん	ポークカレーライス グリーンサラダ プチトマト				
4 ・ 水	ごはん	にくじやが はくさいのあまずづけ とらまめのにもの				16 ・ 月	ごはん	いわしのフライ みそしる やきのり				
5 ・ 木	パン	とうふのミートグラタン むぎとやさいのスープ デコポン				17 ・ 火	ごはん	ぶたにくの おろしじょうゆかけ ごもくじる きなこよもぎだんご				
6 ・ 金	ごはん	さばのしょうがじょうゆ かけ すまじる さんどまめのごまあえ				18 ・ 水	パン	そつきょういわいにこんだて				
9 ・ 月	ショウパン りんご ジャム	ぶたにくとやさいの スープに ほうれんそうと コーンのソテー <sup>一</sup> あげポテトもち										
10 ・ 火	ごはん	ハヤシライス カリフラワーの ピクルス こけいチーズ				20 ・ 金	こくとうパン	クリームスパゲッティ キャベツとコーンの サラダ				
11 ・ 水	パン	みそきしめん あつさりきゅうり きよみオレンジ				23 ・ 月	ごはん	あげどりの ねぎだれかけ ぶたにくとさといもの にもの やきのり	