

# 3月分のきゅうしょくこんだてひょう

(3月1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す。まいかい 毎回です。

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
1 ・ 火		ぶたにくの あまからやき みそしる なのはなのおひたし				11 ・ 金		ぶたにくのごまいため すまじる きなこよもぎだんご			
2 ・ 水		けいにくのしょうゆバターやき ごもくじる きんぴらごぼう				14 ・ 月		サーロインのペッパーふうみ トマトスープ キャベツときゅうりの ピクルス りんごのクランブル			
3 ・ 木		えびのチリソースいため ちゅうかがゆ デコポン				15 ・ 火		みそきしめん ぶたにくとやさいの いためもの デコポン			
4 ・ 金		さばのおろじょうゆかけ あつあげと さといものみそに ほうれんそうの おひたし				16 ・ 水		けいにくと やさいのスープに やさいサラダ ジャーマンポテト			
7 ・ 月		いわしのフライ みそしる やきのり				18 ・ 金		ハヤシライス キャベツの アーモンドサラダ ミニフィッシュ			
8 ・ 火		とうふのミートグラタン スープ はっさく				22 ・ 火		にくじやが はくさいの あますづけ とらまめのにもの			
9 ・ 水		チキンカレーライス カリフラワーの ピクルス プチトマト				23 ・ 水		さけのガーリック ふうみやき カレースープ やさいソテー			
10 ・ 木		さけのクリームスパゲッティ ビーンズサラダ									

