

令和 4 年 3 月度 やっとかめ献立表

	<p>1日(火)</p> <p>スパニッシュオムレツ ブロッコリー香味油 あさりワカメ酢味噌 味噌汁・味ご飯・みかん 蒸しパン</p>	<p>2日(水)</p> <p>牛肉野菜炒め ポテトサラダ いんげん生姜 わかめスープ・黄桃 白玉信玄</p>	<p>3日(木)</p> <p>ひな祭り 佐藤</p> <p>お雛ちらし 茶碗蒸し 筑前煮 蛤お吸物・苺</p>	<p>4日(金)</p> <p>蓮根ボール 五目ひじき 豆腐田楽 玉子スープ・パイン 田舎饅頭</p>	<p>5日(土)</p> <p>赤魚大根炊合せ ニラ玉 きのこ白和え 味噌汁・オレンジ カステラ</p>
<p>7日(月)</p> <p>お誕生会</p> <p>お祝い天ぷら 切干甘酢煮 茶碗蒸し・赤飯 吸い物・いちご ロールケーキ</p>	<p>8日(火)</p> <p>鯖西京焼き 筑前煮 小松菜白和え 豚汁・白桃ゼリー プリン</p>	<p>9日(水)</p> <p>佐藤</p> <p>桜えびのかき揚げ 小松菜と榎のナムル 五目ひじき けんちん汁・味飯・黄桃 アップルパイ</p>	<p>10日(木)</p> <p>ヤンニョムチキン チャプチェ トマトマリネ 味噌汁・バナナ シュークリーム</p>	<p>11日(金)</p> <p>豚生姜焼き 小松菜京揚げ煮 じゃこおろし 味噌汁・杏仁豆腐 ドーナツ</p>	<p>12日(土)</p> <p>蒸し鶏ゴマたれ 高野豆腐煮 三色ナムル 味噌汁・みかん エクレア</p>
<p>14日(月)</p> <p>佐藤</p> <p>白身魚のマスタード焼き ポテトサラダ 春菊としめじの白和え 貝汁・豆飯・白桃 大根餅</p>	<p>15日(火)</p> <p>ガパオライス 五目おから マカロニサラダ ミネストローネ・パイン みたらし団子</p>	<p>16日(水)</p> <p>佐藤</p> <p>サーモンと茸のホイル蒸し トマトと豆のピネガーサラダ 肉豆腐 お吸い物・バナナ・味飯 白玉団子</p>	<p>17(木)</p> <p>餡掛け焼きそば もやしゴマ酢 茄子揚げ浸し けんちん汁・牛乳寒 大福餅</p>	<p>18日(金)</p> <p>やっとかめ喫茶</p> <p>鯖南蛮漬け ゼンマイの炒め煮 大根ツナ煮 味噌汁・りんご</p>	<p>19日(土)</p> <p>柔らか重ねトンカツ もやしカレー炒め 里芋にっころ 味噌汁・みかん 鬼饅頭</p>
<p>21日(月)</p> <p>おやつ作り</p> <p>海老チリ風 厚揚げおろし煮 ポテトベーコン炒め 春雨スープ・バナナ</p>	<p>22日(火)</p> <p>おからハンバーグ 人参グラッセ なめたけおろし 味噌汁・杏仁豆腐 マドレーヌ</p>	<p>23日(水)</p> <p>カレイ照り焼き もずく酢 肉じゃが 貝汁・キウイ コーヒーゼリー</p>	<p>24日(木)</p> <p>佐藤</p> <p>エビとブロッコリーのオーロラ もやしと豚しゃぶの中華和え 菜花のお浸し すまし汁・味飯・オレンジ 芋蒸しパン</p>	<p>25日(金)</p> <p>ハッシュドビーフ 筍土佐煮 ブロッコリーサラダ 根菜スープ・ローリー 桜ぜんざい</p>	<p>26日(土)</p> <p>鮭チャンチャン焼き 法蓮草ごま和え オクラもずく 味噌汁・ヨーグルト たい焼き</p>
<p>28日(月)</p> <p>佐藤</p> <p>変わり唐揚 ささ身と法蓮草のクリーム煮 若竹煮 雷汁・洋梨・菜飯 黒糖蒸しパン</p>	<p>29日(火)</p> <p>鶏南蛮 ふろふき大根 法蓮草の玉子とじ 味噌汁・オレンジ 今川焼</p>	<p>30日(水)</p> <p>豚平焼き 春雨サラダ ひじき卵の花和え 味噌汁・牛乳寒 バームクーヘン</p>	<p>三寒四温の候です、 栄養をしっかりと取りましょう。 桜の開花まであと少しですね。</p> 		