

3月 お弁当メニュー

日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き			日 ・ (曜)	献立	材料と体内での働き		
		熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの			熱や力のもとになるもの	体をつくるもの	からだの調子を整えるもの
1 (水)	休み				15 (水)				
2 (木)	休み				16 (木)				
3 (金)	休み				17 (金)				
6 (月)	休み				21 (火)				
7 (火)	休み				22 (水)				
8 (水)	クラッシュハムカツ じゃが芋のそぼろあん もやしとハムのピリ辛炒め 竹輪サラダ	米 ポテト マヨネーズ	クラッシュハムカツ 豚挽肉・ひじき ロースハム 竹輪	もやし 玉ねぎ 枝豆	23 (木)				
9 (木)	駿河湾産海老入りクリーミーコロッケ チャブチエ 竹の子の味噌炒め 煮物	米 春雨	海老入りクリーミーコロッケ 豚挽肉 がんとどき	キャベツ・竹の子 人参・木耳 ニラ 生姜	24 (金)				
10 (金)	鶏天和風きのこソース あさりと大根の時雨煮 春雨サラダ ツゲツの胡麻和え	米 春雨 白いりごま	生鶏天ぷら 木綿豆腐 あさり ロースハム	大根・きゅうり 干しいたけ・いんげん えのき茸・人参 生姜					
13 (月)	休み								
14 (火)	バーグピカタ&ベーコン入りトマトフライ 塩焼きそば 竹の子のそぼろ炒め 小松菜のおかか和え	米 焼きそば	バーグピカタ ベーコン入りトマトフライ 豚挽肉 削り節	木耳・人参 玉ねぎ・トマト 竹の子 小松菜					