

# 3月 お弁当メニュー

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
7 (水)	油淋鶏 大根のカニカマあん チンゲン菜のピリ辛炒め 炊き合わせ	ごはん さといも こんにゃく	鶏唐揚げ カニカマ 魚肉ソーセージ	長ねぎ・大根 ピーマン・チンゲン菜 キャベツ・玉ねぎ カイエンペッパー
8 (木)	いかとあおさの豆腐ステーキ 焼きビーフン 竹の子のそぼろ炒め 白揚げ三角	ごはん ビーフン	豆腐ステーキ 豚小間 豚挽肉 白揚げ	キャベツ・しょうが 人参・竹の子 ニラ きくらげ
14 (水)	チキンステーキ玉ねぎ味噌ソース ペペロンチーノ おでん煮 金平ごぼう	ごはん パスタ こんにゃく 白いりごま	チキンステーキ ベーコン 竹輪	玉ねぎ・ごぼう インゲン・人参 にんにく カイエンペッパー

