

2026年

きんもくせい3月のメニュー

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
海老フライ 野菜のマリネ	おひなさま寿司 あられフライ	さばの大葉焼き ポン酢だれ 厚揚げの きのこ生姜あん	ブロッコリーと 鶏肉のレモン炒め キャベツとしらすの 和え物	鰯と野菜の酢あん ポテトサラダ
9	10	11	12	13
鶏のしそ唐揚げ 茄子の甘酢みぞれ	鰯のチリチリフライ 筍混ぜご飯	ミートボールの トマトソース煮込み 白菜と桜えびの さっぱりサラダ	魚のフリッター 白菜と人参のラペ	八幡巻き もずくと長芋 甘酢和え
16	17	18	19	20
鶏胸肉と グリーンピースソテー カニカマ春巻	たらのトマト煮 ほうれん草としめじの 白和え	真珠蒸し かぶの中華サラダ	鮭と玉ねぎ、しめじの ポン酢蒸し ほうれん草とさつま のごま和え	やわらか生姜焼き 長芋とオクラの 和風炒め
23	24	25	26	27
かじきの照り焼き かぼちゃの煮物	ロールキャベツ 菜の花とグリーンピース のとろろ昆布スープ	しらす丼 豆腐と野菜の揚げ出し	鶏肉とかぶの にんにく酒粕煮込み ブロッコリーのラッキョウ ドレッシングがけ	たらとときのこの ホイル焼き 春菊の白和え