

2026年3月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 ハンバーグとヒレカツ 切干大根 ポテトサラダ	3 さばとかぼちゃ天 鶏ごぼう煮物 菜の花からし和え	4 豚バラとアスパラの カレー炒め コロッケ ツナサラダ	5 ヤンニョムチキン ふきとこんにゃくの煮物 大根とシラスサラダ	6 牛肉と春雨の炒め煮 メンチカツ 明太パスタサラダ	7
8	9 油淋鶏とシュウマイ 春巻き 小松菜のナムル	10 赤魚のこうじ焼き なすの煮浸し いんげんのごま和え	11 豚ロースの 青しそおろしかけ 金平ごぼう カニカマとコーンサラダ	12 照り焼きチキン 白身フライ 竹輪と海藻サラダ	13 豚肉のプルコギ 焼きょうざ さつま芋サラダ	14
15	16 牛肉じゃが 鮭と玉子焼き ブロッコリーサラダ	17 イカとアジフライ つみれと アスパラのクリーム煮 白菜の梅おろし	18 豚肉の生姜焼き チキンナゲット&ポテト マカロニサラダ	19 みそバターチキン 切干大根 シーザーサラダ	20 野菜ハンバーグ エビフライ 菜の花のわさび和え	21
22	23 スパイシーチキン レンコン金平 かぼちゃサラダ	24 カレーの生姜煮 チキンカツ 大根と カニカマの海藻サラダ	25 コリアンポーク 大学いも ぜんまいと 青菜のチョレギ和え	26 ネギ塩チキン ハムカツとコロッケ グリーンサラダ	27 サーモンフライ& クリームコロッケ 小松菜と厚揚げ煮 レンコンサラダ	28
29	30 とんかつ&玉子焼き ひじき煮 ごぼうサラダ	31 ぶりのおろしぼん酢 牛肉と大根の煮物 コーンサラダ	1	2	3	4
5	6	メモ				