

2026年3月 メニュー



* 季節の野菜達 春しいたけ *

しいたけの旬は3~5月の春と、9~11月の秋。
 秋の食材のイメージが強いが、春のしいたけも美味。
 ほぼ無農薬で栽培されているので、風味を保つためにも洗わなくて良い。
 汚れが気になったら、拭き取る程度でOK。



月曜日の配食(夕食)	金曜日の配食(夕食)
<p><u>3月2日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鶏肉の照焼き * 野菜のクリーム煮 * キャベツの和え物 * 玉子焼き(アオサ入) * 青菜 * ご飯 * ひなあられ 	<p><u>3月6日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 魚の甘酢あんかけ * 中華サラダ * かぼちゃ煮物 * 野菜煮もの * 青菜お浸し * ご飯
<p><u>3月9日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 豆腐ハンバーグ * 魚肉ソーセージの南蛮漬け * 竹輪と大根のたらこドレッシング * 里芋の含め煮 * 酢の物 * ご飯 	<p><u>3月13日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 肉巻き * 揚げ出し豆腐 * ひじき煮物 * スパゲティサラダ * 青菜お浸し * ご飯
<p><u>3月16日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 焼き魚 * 筑前煮 * かぼちゃサラダ * 酢の鯖物 * 油揚げと水菜の煮浸し * ご飯 	<p><u>3月20日</u></p> <p style="text-align: center; color: red;">本日は祭日の為、お弁当はお休みです。</p>
<p><u>3月23日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 鰯の花弁揚げ * 竹輪、大根、人参、こんにゃくの煮物 * ジャーマンサラダ * ほうれん草の胡麻和え * 蕪、きゅうり、わかめの酢もの * ご飯 	<p><u>3月27日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 牛肉のしぐれ煮 * キャベツとシーチキンの炒め煮 * 切り干し大根煮 * ポテトサラダ * 春菊のなめ茸和え * ご飯
<p><u>3月30日</u></p> <ul style="list-style-type: none"> * 桜ご飯 * 豚肉のはさみ揚げ(大葉、梅)、キャベツ、トマト * 玉子焼き(だし巻き) * 白菜と春雨のサラダ * 野菜煮もの(かぼちゃとピーマン) * 青菜 	

* ふれあい給食 赤とんぼ * で検索して下さい。「ボランティア活動の風景 ・今週のお弁当・・・」がご覧頂けます！

○ 献立は多少の変更があります。

○ 連絡先:「赤とんぼ」代表 沖谷啓子 TEL/FAX:45-7024 又は 携帯電話 090-2204-7869