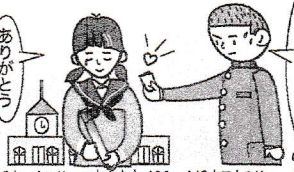
1 (月) ★★★ ・お赤飯 ・厚揚げのあんかけ ・焼き魚 ・五色酢の物 ・青菜のピーナツ和え ・お漬物	**2** (火) ★★★★ ・豚肉の野菜巻きフライ ・車麩の煮物 ・切り昆布の煮物 ・キャベツの梅肉ソース ・ミートボール	**3** (水) ★★★★★ ・雛ちらし ・お煮しめ ・赤魚の味噌漬け ・お芋の天ぷら ・菜の花の辛子和え ・和菓子	**4** (木) ★★ ・豚肉の生姜焼き ・イカとわかめの煮物 ・南瓜の甘酢 ・糸コンの明太子和え ・野菜のナムル	**5** (金) ★★★★★ ・若鶏のから揚げ ・切干し大根の煮物 ・ブロッコリーサラダ ・ナポリタンスパゲティ ・昆布の佃煮	**6** (土) ★★★ ・煮魚(ごぼう添え) ・麻婆豆腐 ・いんげんの味噌炒め ・わかめの酢物 ・果物
8 (月) ★★ ・白身魚のマヨネーズ焼き ・南瓜のそぼろ煮 ・千草焼き ・白菜の辛子酢味噌 ・茸の当座煮	**9** (火) ★★★★ ・鶏のさっぱり煮 ・蓮根の煮物 ・白和え ・青菜の海苔和え ・抹茶寒	**10** (水) ★ ・揚げだし豆腐 ・白身魚の黄金焼き ・糸コンの甘辛煮 ・山芋の梅肉和え ・春キャベツの塩昆布和え	**11** (木) ★★★★★ ・コロッケ ・焼き魚 ・大豆とひじきの煮物 ・青菜のポン酢和え ・お漬物	**12** (金) ★★★ ・白身魚の南蛮漬け ・生揚げの煮物 ・人参シリシリ ・春野菜のマヨネーズ和え ・青菜の胡麻和え	**13** (土) ★ ・肉じゃが ・海老の天ぷら ・煮なます ・ブロッコリーのおかか和え ・煮豆
15 (月) ★★ ・八宝菜 ・焼き魚 ・春雨サラダ ・さつま芋とリンゴの重ね煮 ・お漬物	**16** (火) ★ ・鯖の味噌煮 ・ブロッコリーの炒め物 ・春キャベツと揚げの煮物 ・えのきの酢物 ・昆布の佃煮	**17** (水) ★★★ ・ハンバーグ ・切干し大根の煮物 ・ポテじゃこサラダ ・炒り卵 ・お漬物	**18** (木) ★★★ ・さつま揚げ ・筑前煮 ・青菜の煮浸し ・春雨の酢物 ・煮豆	**19** (金) ★★★★★ ・鯵フライ ・しぐれ煮 ・南瓜サラダ ・胡瓜とカニカマの酢物 ・しゅうまい	**20** (土) ★★★★ ・お赤飯 ・肉団子の甘酢あん ・さつま芋の煮物 ・大根サラダ ・青菜の海苔和え ・おはぎ
22 (月) ★★ ・鰆の味噌漬け ・けんちん煮 ・かき揚げ ・青菜の煮浸し ・ゼリー	**23** (火) ★ ・海老フライ ・豚じゃが ・ひじき入りサラダ ・切干し大根の煮物 ・お漬物	**24** (水) ★★ ・酢豚 ・焼き魚 ・一口がんも ・中華風酢もの ・青菜のおかか和え	**25** (木) ★★★ ・牛肉の炒め物 ・高野豆腐の煮物 ・里芋の田楽 ・もやしのカレー酢 ・果物	**26** (金) ★ ・白身魚の竜田揚げ ・五目春雨 ・ぜんまいの煮物 ・卵焼き ・胡瓜の生姜酢	**27** (土) ★★★★ ・若鶏のみそ焼き ・根菜の煮物 ・ポテトサラダ ・青菜の胡麻和え ・お漬物
29 (月) ★★ ・ヒレカツ ・ごぼうの南蛮煮 ・コールスローサラダ ・青菜の辛子和え ・お漬物	**30** (火) ★★ ・魚のなたね焼き ・がんもどきの煮物 ・南瓜の煮物 ・キャベツと竹輪の酢味噌和え ・煮豆	**31** (水) ★ ・とり天 ・親子煮 ・マカロニサラダ ・青菜の煮浸し ・お漬物			

3月献立予定表 2021年3月



学校行事も中止が多いなか
卒業シーズンを迎えました。
友や恩師との別れに涙する
「思い出いっぱい」の旅たちと
ならんことを願うばかりです。
(私達の頃は携帯もメールもなく‥)

社会福祉法人グリーンコープ
配食サービス
こころっけ
☎42-8848
調理場：福津市役所福間庁舎前

※カロリー計算を「おかず」のみ★印で表示します。 ★200～299キロカロリー ★★300～349キロカロリー ★★★350～399キロカロリー ★★★★400～449キロカロリー ★★★★★450～549キロカロリー ※ご飯は290キロカロリーです

◎献立は、その日の仕入れの都合により変更になる場合がございます。◎お弁当は午後8時迄に、お召し上がり下さいませ。◎変更は前日の午後5時までに。※月曜日の変更は土曜日の午後5時までに。届かない場合は午後6時迄にご連絡下さい。