



# 3月のこんだて



月	火	水	木	金	土
				1 	
				ちらし寿司、吉野汁 豆腐ハンバーグ ひなあられ	
4 	5 	6 	7 	8 	
むぎごはん 麦御飯、そうめん汁 とり ちゅうかふう 鶏の中華風てりやき だんご 団子	ごはん、すまし汁 さといも 里芋のサラダ グラタン	ラーメン、ナムル おにぎり ターサイパオズ	ごはん、わかめスープ さかな 魚のカレー焼 きんぴらごぼう	むぎごはん とうふ 麦御飯、豆腐スープ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	
1 1 	1 2 	1 3 	1 4 	1 5 	1 6 
オムライス オニオンスープ サラダ	ごはん、赤だし さかな しおや 魚の塩焼き はるさめ 春雨サラダ	ごはん、太平燕 うまかコロケ ごま あ 胡麻和え	ごはん、ニラ玉スープ ハンバーグ(和イトリス) 10品目サラダ	とり どん みそしる 鶏サラダ丼、味噌汁 シーザーサラダ だいがくいも 大学芋	パン、野菜スープ フライドチキン とうにゅう 豆乳パンコッタ、牛乳
1 8 	1 9 	2 0 	春分の日	2 2 	2 3 
むぎごはん 麦御飯、だごじる とうふ 豆腐ステーキ オーロラソース和え	ごはん、味噌汁 さかな や 魚のごま焼き ほうれん草サラダ	ホットドッグ、サラダ コーンスープ プリン、ジュース		むぎごはん とうにゅう 麦御飯、豆乳スープ ちくわの磯部揚げ ゴボウサラダ	はなみ お花見
2 5 	2 6 	2 7 セレクトメニュー 	2 8 	2 9 	
シーフードカレー キャベツのスープ だいず 大豆のサラダ	ごはん、中華スープ とりにく あおな あまず に 鶏肉と青菜の甘酢煮 オニオンサラダ	にく にく 肉うどん or 肉そば おにぎり、コリアンサラダ カプチーノゼリー	ごはん、味噌汁 さかな 魚のレモンソース かぼちゃ 南瓜のサラダ	おんたま どん くだもの 温玉そばろ丼、果物 さつま汁 ブロッコリーサラダ	

## 3つの旬

### 【はしいもの】

その季節にはじめて収穫され、市場に出回り始めたもののことです。

### 【さかいもの】

一般的に旬といわれる、季節の食べ物が一番おいしい盛り of 時期のことです。スーパーなどで一番目立つところにどっさり置いてあるものがこれです。

### 【なごいもの】

旬の終わりかけの食材のことです。コクや深みが出るものもあり、「名残惜しんで食べる」という感謝の心を表しています。