

# 令和8年3月



月	火	水	木	金
2 ご飯	3 ツナマヨの手巻き寿司(すし飯)	4 カレーライス(ご飯)	5 小型パン	6 ご飯
タンドリーチキン	手巻きのり	かんぴょうサラダ	パンネのポロネーゼ	さばの塩焼き
コーンサラダ	豆腐のすまし汁	米粉のケーキ(いちご)	イタリアンドレッシングサラダ	信田和え
ビーフンのスープ	ひなあられ		ポトフ	そぼろ煮
				
9 ご飯	10 ぶたキムチ丼(ご飯)	11 ご飯	12 全粒粉パン	13 ご飯
関東煮	みそ風味スープ	あじのねぎソース	チキンカツ	さばのコチュジャン焼き
甘酢和え	黄桃	もやしの和え物	大根のサラダ	白菜のごま和え
手作りふりかけ		切干大根の炒り煮	ブラウンシチュー	根菜みそ汁
				
16 ご飯	17 ご飯	18 カレーライス(ご飯)	19 味付けパン	
揚げぎょうざ	変わりきんぴら	キャベツのタルト	とり肉のケチャップがらめ	
マーボー春雨	ツナ和え	米粉のタルト(豆乳プリン)	白菜のスープ	
わかめスープ	心のみそ汁		型抜きチーズ	
				

## 🌸 3月の新メニュー 🌸 【マーボー春雨】

### 【材料】 - 2人分 -

豚肉もも粗挽き	40g
春雨	14g
玉ねぎ	60g
にんじん	20g
キャベツ	30g
葉ねぎ	10g
にんにく	0.2g

★砂糖	小さじ1/2
★濃口しょうゆ	小さじ1/2
★赤みそ	大さじ1/2
★豆板醤	0.1g
★清酒	小さじ1/2
・炒め油	適量

### 【作り方】

- ①春雨は水で戻しておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんとキャベツはせん切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③油を熱し、にんにく、豚ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- ⑤キャベツ、春雨を加えてさらに炒める。
- ⑥ねぎ、調味料を加えて仕上げる。

※材料や調味料は、お好みで調整してください。

