



2019年 3月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					ちらしずし にもの すいもの	さばのみぎに サラダ きのこじる
3	4	5	6	7	8	9
	あかうおの アムラ ごもくに みそじる	ぶたにくの みそ汁 すのもの みそじる	さばのたつた じゃもん みそじる	きゅうり コロット なすに みそじる	カレーの につけ にくじゃが みそじる	とりの しおやき あまの たまご みそじる
10	11	12	13	14	15	16
	ぶたどん ナムル みそじる	カレーの つけやき きりほしに みそじる	ハヤシライス サラダ くだもの	さばのおやき かぼちゃ コロット みそじる	かりんずし	（さば） フライ いとこに みそじる
17	18	19	20	21	22	23
	さばのおやき あぶらあげ つめに みそじる	カレーライス サラダ くだもの	たこのおやき ピザ チヂミ わかめスープ	けいはん あまの くだもの	さばの なんばん ちくさやき みそじる	ポークソテー たこのおやき みそじる
24	25	26	27	28	29	30
	ピザ トリム ス-70	あかうお フライ かぼちゃ みそじる	子キカツ やまの みそじる	カレーの ごま いりご きのこ みそじる	すぶた やさしい みそじる	あかうお につけ チヂミ みそじる