



3月



どんでんどん弁当

月	火	水	木	金
2 サバの味噌煮 さつま芋とおくらの天ぷら ひじきドレッシング和え	3 野沢菜ごはん えびグラタン 揚げギョーザ おくらの塩こぶ和え	4 しらすごはん 豆腐ハンバーグ れんこんきんぴら 金時豆甘煮	5 きのこと入りたき込みごはん 魚の南蛮漬け 大根ピリ辛煮 きゅうりのツナサラダ	6 なすのはさみ揚げ きのこスパ 大豆サラダ
9 わかめごはん 鶏肉の梅おろしステーキ 青菜の卵とじ こんにゃくのピリ辛煮	10 三色丼 さばの塩こうじ焼き 揚げポテトたらこマヨ 大根なます	11 ビビンバ丼 八宝菜 春巻き 春雨酢物	12 鮭ごはん ジャーマンオムレツ イカリング・ホタテフライ風 いんげんごまあえ	13 すき焼風煮 竹輪のいそべ揚げ わかめサラダ
16 ひじきまぜごはん 白身魚の照焼 高野豆腐の含め煮 おくらのからしあえ	17 油淋鶏 ビーフン 野菜盛り合わせ	18 チャーハン エビフライタルタルソース スパンテー 白菜と豚肉のさっぱり煮	19 そぼろごはん 鮭の塩焼 きんぴらごぼう おくらのとベーコンのマヨネーズ炒め	20 ピラフ 豆腐ボール・フライドポテト 焼きそば 白菜昆布あえ
23 チキンカツハニーマスタードソースがけ ポテトのチーズマヨネーズ焼 ニラの卵とじ	24 芋ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼 揚げ点心 きゅうりの酢物	25 チキン南蛮 かぼちゃ煮付 切り干大根サラダ	26 のり弁当 魚レモン煮 高野豆腐の卵とじ 豚肉と山芋の炒め物	27 ゆかりごはん メンチカツ マカロニサラダ おくらと山芋のおかかあえ
30 ハンバーグきのこソース 切り干大根煮付 ニラのベーコンソテー	31 散し寿司 鶏のからあげ 里芋とこんにゃく田楽 大根ゆかりあえ			



ご注文連絡先：社会福祉法人 花咲会 どんでんどん

TEL 40-6111

