

3

月号



日	月	火	水	木	金	土
休業						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
お休み	ピラティス	 五目ちらし	 鶏のチリソース	 海老の玉子餡かけ	健康体操	 豚肉のスタミナ焼き
	中華丼				鯖の味噌煮	
8	9	10	11	12	13	14
お休み	ピラティス	美容室	 味噌バターコーンうどん	 赤魚の野菜餡かけ	健康体操	 鉄火丼
	タンドリーチキン	海老の玉子炒め			白身魚のフライタルタルソース	
15	16	17	18	19	20	21
お休み	ピラティス	 鶏と野菜の乳麺	郷土料理メニューの日	 海老フライ	健康体操	 豚肉の葱塩炒め
	黒酢豚		カレーの揚げ出汁		焼鶏丼	
22	23	24	25	26	27	28
お休み	ピラティス	 天井	紙芝居の日	美容室	健康体操	 烏鰆の味噌煮
	黄金鰆の煮付け		鶏卸し煮	ハンバーグ	焼そば	
29	30	31				
お休み	ピラティス	 豚の角煮				
	魚の甘酢餡かけ					