



3月分献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--|---|--------------------------------------|---|--|--|
| | | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 |
| 選択食 | | A: 鱈の竜田揚げ B: 肉団子の甘酢あん | A: 鯖の塩焼き B: 豚肉の生姜焼き | ひな祭り膳 | | A: メルルーサのバター醤油焼き B: とんかつ |
| 通常献立 | | ご飯 チンゲン菜の炒め物 冷奴 中華スープ | ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物 | ちらし寿司 竹の子とふきの炊き合わせ ちりめんと菜の花の和え物・いちご 具だくさん汁 | ご飯 蓮根の金平 胡瓜の酢の物 味噌汁 | ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物 |
| おやつ | | エクレア | いちごロール | おかしなバナナ | 豆乳饅頭 | チョコカステラ |
| | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| 選択食 | A: ほっけの幽庵焼き B: オムそば | 長寿ご飯の日 | | A: かき揚げ B: 鶏肉の味噌だれ焼き | A: シルバーのピカタ B: チキンカレー | A: 鯖の西京焼き B: 豚肉の生姜炒め煮 |
| 通常献立 | 菜飯 (B半量) さつま芋の甘煮 しる菜とちりめんの和え物 味噌汁 (A) ・りんごゼリー (B) | ご飯 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の玉子とじ・菜の花の辛子和え 野菜の豆乳スープ | ご飯 ピーマンの竹輪炒め キャベツのレモン和え 味噌汁 | ご飯 金時豆 胡瓜の梅肉和え お吸い物 | ご飯 (A) きのこのソテー コールスローサラダ コンソメスープ (A) ・ヨーグルト (B) | ご飯 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 お吸い物 |
| おやつ | 桃饅頭 | ミニ野菜カステラ | 厚切りカットバウム | キングドーナツ | リンゴケーキ | 小倉ワッフル |
| | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 選択食 | A: ホキの柚子煮 B: 牛皿 | A: すずきのカレームニエル B: 鶏肉のソテー | A: ブリの照り焼き B: 豚肉の味噌炒め | A: 鱈の生姜煮 B: 五目炒飯 | 長寿ご飯の日 春の和定食 | |
| 通常献立 | ご飯 ピーマンのじゃこ炒め ごぼうサラダ お吸い物 | ご飯 里芋の煮物 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 | ご飯 南瓜のいとこ煮 和風サラダ お吸い物 | ご飯 (A) 春巻き チンゲン菜のナムル 中華スープ・グレープゼリー (B) | ご飯 鯖の酒粕焼き 小松菜の煮浸し・お吸い物 アスパラマヨ和え | 梅しらすご飯 春野菜の天ぷら 春キャベツの和え物 赤だし・デザート |
| おやつ | ミニフィナンシェ | シェルケーキ | (手作り)レアチーズケーキ | 桜カステラ | 柚子饅頭 | マドレーヌ |
| | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| 選択食 | A: 赤魚の塩麴焼き B: 筑前煮 | A: カレイのキノコあんかけ B: 豚つくねの照り焼き | A: メルルーサのバター醤油焼き B: 牛肉のブルコギ風 | A: 太刀魚の柚子香煮 B: チキン南蛮 | A: ほっけの七味焼き B: 麻婆豆腐 | A: 鱈の菜種焼き B: 牛肉の炒め煮 |
| 通常献立 | ご飯 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁 | ご飯 卵の花 しる菜の磯和え お吸い物 | ご飯 チンゲン菜のクリーム煮 冷奴 わかめスープ | ご飯 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁 | ご飯 海老焼売 胡瓜の中華風和え物 中華スープ | ご飯 ピーマンの炒め物 キャベツとコーンのおかか和え 味噌汁 |
| おやつ | ブッセ (バニラ) | 紅葉饅頭 | レモンケーキ | どら焼き | ミニマフィン いちご | きつまいも饅頭 |
| | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | | |
| 選択食 | 長寿ご飯の日 | | A: 赤魚の粕漬け B: 鶏肉のレモン焼き | A: 鯖の南部焼き B: 牛肉の炒め煮 | | |
| 通常献立 | 菜飯(半量) 山菜そば 厚揚げの甘辛炒め・いちごゼリー しる菜の錦糸和え | ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁 | ご飯 蓮根の海苔金平 白和え お吸い物 | ご飯 茄子の揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え お吸い物 | | |
| おやつ | 黒糖棒 | フルーツ | 栗あんパイ | 酒饅頭 | | |