３月分献立表

	月	火	水	木	金	土
			１日	２日	３日	４日
選択食			A: 鯖の塩焼き B: 豚肉の生姜焼き	A: カレイの煮付け B: 鶏肉の塩麹焼き	ひな祭り膳	A: メルルーサのバター醤油焼き B: 豚カツ
通常献立			ご飯 南瓜の煮物 胡瓜のもずく酢 お吸い物	ご飯 蓮根のきんぴら 胡瓜の酢の物 味噌汁	ひな祭りちらし寿司 竹の子とふきの炊き合わせ ちりめんと菜の花の和え物 具だくさん豚汁・いちご	ご飯 ひじきの煮物 豆腐のサラダ お吸い物
おやつ			紅葉饅頭	レモンケーキ	抹茶饅頭	ミニマフィンいちご
	６日	７日	８日	９日	10 日	11 日
選択食	A: ほっけの幽庵焼き B: オムそば	A: メバルの野菜あんかけ B: 牛肉のすき煮	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: 鰆の西京焼き 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 しろ菜とちりめんの和え物 味噌汁（A）・りんごゼリー（B）	ご飯 ピーマンと竹輪の炒め物 キャベツのレモン和え 味噌汁	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 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）福神漬・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	ロールケーキいちご	キウイ	キャラメルプリン	水羊羹小豆	エクレア	酒饅頭
	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日
選択食	A: ホキの柚子煮 B: 牛皿	A: スズキのカレームニエル B: 鶏肉のソテー	A: ブリの照り焼き B: 豚肉の味噌炒め	A: 鯵の生姜煮 B: 五目炒飯	A: 赤魚の塩麹焼き B: 筑前煮	長寿ご飯の日
通常献立	ご飯 ピーマンとじゃこの炒め物 ごぼうのサラダ 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 しらたきとピーマンの炒め物 玉子豆腐 味噌汁	ご飯 鰆の酒粕焼き・小松菜の煮浸し アスパラのマヨ和え お吸い物
おやつ	薄皮利休	ワッフルスティック	豆乳饅頭	ミニショコラマフィン	田舎饅頭	チョコカステラ
	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
選択食	A: 太刀魚の柚子香煮 B: チキン南蛮	A: カレイのきのこあんかけ 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: 牛肉のプルコギ風	春の和定食	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 里芋の煮ころがし 白菜の辛子和え 味噌汁	ご飯 卯の花 しろ菜の磯和え 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	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・桃ゼリー	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	牛乳ケーキ	黄味あん饅頭	キングドーナツ	黒糖棒	ココアロール	鯛焼きクリーム
	27 日	28 日	29 日	30 日	31 日	
選択食	A: メバルの煮付け B: 豚肉の塩だれ炒め	長寿ご飯の日	A: 赤魚の粕漬け B: 鶏肉のレモン焼き	A: 鰆の南部焼き B: 牛肉の炒め煮	A: さんまの梅煮 B: 豚肉のくわ炒め	
通常献立	ご飯 南瓜の煮物 和風サラダ 味噌汁	菜飯（半量） 山菜そば・厚揚げの甘辛炒め しろ菜の錦糸和え いちごゼリー	ご飯 蓮根の海苔きんぴら 白和え お吸い物	ご飯 なすの揚げ浸し カリフラワーの甘酢和え お吸い物	ご飯 チンゲン菜の炒め物 冬瓜の冷やし鉢 味噌汁	
おやつ	うさぎ饅頭	シュークリーム	黒胡麻饅頭	マドレーヌ	おかしなバナナ	

青山デイサービス道明寺