



献立表



	月	火	水	木	金	土
日付	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
昼食	ごはん 味噌汁 親子とじ ビーフソテー 白菜のゆず香和え バナナ	【ひな祭りメニュー】 ちらしごはん すまし汁 カキフライ 切干大根の煮物 桜もち	麻婆丼 中華スープ 小松菜の オイスター炒め ポテトサラダ 黒糖シフォンケーキ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん タラのマヨチーズ焼き コンソメスープ スパゲッティソテー キャベツのサラダ きなこミルク寒天	おかかごはん 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ さつま揚げの煮物 青かっぱ漬け ロールケーキ	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き 大豆と ひじきの炒め物 ごぼうサラダ 抹茶ゼリー
日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
昼食	たくあん入り 混ぜご飯 すまし汁 タラの西京焼き なすの炒め物 たまごサラダ 今川焼	焼肉丼 中華スープ さつま芋の そばろ煮 みかん缶 シュークリーム	チキンカレー コンソメスープ ほうれん草と コーンのソテー リンゴムース オレンジ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん 南瓜のチャウダー ハンバーグのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ほうれん草のソテー いちごムース	ごはん すまし汁 ホキの にんにく醤油焼き 刻み昆布の煮物 白菜のゆず味噌和え 紅茶シフォンケーキ	ごはん 味噌汁 チンゲン菜の卵炒め つくねの煮物 れんこんサラダ 黒ゴマプリン
日付	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
昼食	豚丼 味噌汁 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 黒糖シフォンケーキ	いりこ菜飯 味噌汁 サワラの幽庵焼き れんこんの 青のり炒め みかん缶 ドーナツ	ごはん 中華スープ 八宝菜 もやしの中華炒め きゅうりと わかめの和え物 ぶどうゼリー	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ カレイのムニエル マカロニソテー いんげんの和え物 バナナ	【お弁当昼食】 花見弁当	ごはん すまし汁 カレイの梅マヨ焼き なすの味噌炒め 白菜の ドレッシング和え 手作りおはぎ
日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
昼食	ごはん 味噌汁 タラの香味焼き 油揚げの煮物 ほうれん草と竹輪の 辛子マヨ和え バームクーヘン	グリーンピースごはん すまし汁 サバの味噌煮 さつま揚げの そばろ炒め パイナップル 手作りモンブラン	カレーライス コンソメスープ 海鮮入り 焼きビーフン ヨーグルト キウイフルーツ	【デ 他外】 A.パン/B.ごはん コンソメスープ ハンバーグ マカロニソテー コールスローサラダ 誕生日ケーキ	二色丼 すまし汁 じゃがいもと ツナの炒め物 青かっぱ漬け 紅茶シフォンケーキ	麦飯 味噌汁 豚肉と キャベツの炒め物 大根とイカの煮付け とろろ 牛乳みかん寒天
日付	3月30日	3月31日	<p>こんにちわ！三郷ケアセンター栄養科です。 3月に入り寒さも和らぎ、あたたかな春の陽気を感じる季節になりました。 外に出てみるときれいな梅の花が咲いていて、春がすぐそこまで来ていることを実感します。 今月はイベント食としてひな祭りメニュー、花見弁当をご用意しています。ぜひお楽しみに！</p>			
昼食	ごはん 味噌汁 あおさ入り卵焼き れんこんの煮物 竹輪とチーズの わさびマヨ和え いちごゼリー	ごはん 味噌汁 サワラの蒲焼き 小松菜の炒め物 ブロッコリーの 和え物 カフェオレムース				