

3月のメニュー

	平成30年03月01日(木)	平成30年03月02日(金)	平成30年03月03日(土)	平成30年03月04日(日)			
朝	米飯 ふりかけ(加ゆ) ちくわと青菜の煮物 まいだけのおみそ汁 フルーツジュース	黒糖ミルク 白菜といんげんのスープ 煮牛乳	照り焼きチキンバーガー 元気ヨーグルト コンンスープ	ホワイトミルクパン ほうれん草のバナナソテー 牛乳			
昼	赤飯 さわらのマヨ焼き 京がんもの煮物 白菜のしそ和え	米飯 牛肉のオイスター炒め ブロッコリーの生姜和え 中華スープ	春ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の白和え はんぺんのお吸いもの	焼き鶏丼 きんちゃくの煮物 かつおのピリ辛和え 白菜のおみそ汁			
夕	米飯 鶏肉と野菜クリーム煮 かぼちゃのゆずかつお和え 菜の花のスープ	米飯 アジの南蛮漬け 金平ごぼう 小松菜の錦糸和え	米飯 鶏のピカタ じゃが芋のコンソメ煮 フルーチェ(ピーチ)	米飯 エビのチリソース炒め 菊菜のナムル 豆腐のスープ			
	平成30年03月05日(月)	平成30年03月06日(火)	平成30年03月07日(水)	平成30年03月08日(木)			
朝	トースト&ミチズンロール 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	シュガーバターコッペ オムレツ 牛乳	イエローロール ソーセージとじゃが芋のスープ 煮牛乳	米飯 ふりかけ(ゆ) れんごんの煮物 小松菜のおみそ汁 オレンジジュース	ワンローフ スパゲティサラダ 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コンンスープ	マロンパン かつおブロッコリーのソテー 牛乳
昼	枝豆ごはん 唐揚げ ザーサイの冷奴 卵スープ	カレーピラフ ポークビーンズ 卵サラダ シアチーズムース	中華あんかけ焼きそば チンゲン菜の中華胡麻和え ほたての中華スープ 三色ゼリー(杏仁風味)	米飯 お粥盛り合わせ ごぼうサラダ クリームポタージュ	炊き込み御飯(ごぼう) さばの照り焼き じゃがいものカレー炒め 洋梨&パイ	米飯 魚の豆乳野菜ソース 大根のコンソメ煮 野菜サラダ	米飯 松風焼き さつま芋和風和え なすの味噌炒め
夕	米飯 白身魚のオーロラ焼き ウインナーと野菜のコンソメ煮 ほうれん草のサラダ	麦飯 かれいの梅ソースかけ オクラの青じそ豆腐 白菜のおみそ汁	米飯 さごしの香りみそ焼き かつおのゆず胡椒和え 薄くす汁	米飯 白身魚の野菜あんかけ 海藻サラダ 厚揚げと卵の炒め物	米飯 ミートローフ 野菜ソテー ワカメサラダ	菜めし おでん 白菜の生姜酢和え ごぼうのおみそ汁	米飯 さわらの韓国風照り焼き 大根の中華煮 もやしのナムル
	平成30年03月12日(月)	平成30年03月13日(火)	平成30年03月14日(水)	平成30年03月15日(木)			
朝	ハムチーズトースト&ミチズンロール 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	ホットドッグ&ミチズンロール スパゲティサラダ 牛乳	丸ロール ツナとキャベツのソテー 牛乳	米飯 たいみそ 糸こんにゃくの炒り煮 小松菜のおみそ汁 ヨーグルト	レースドッグ キャベツのクリーム煮 牛乳	ホットドッグ&ミチズンロール 元気ヨーグルト コンンスープ	マロンパン パンキンサラダ 牛乳
昼	麦飯 天ぷら盛り合わせ 白菜のゆず和え かぶのおみそ汁	米飯 八宝菜 揚げぎょうざ レンコンの中華ドレあえ	ツナコンドリア たまごと野菜サラダ マカロニスープ フルーチェ(いちご)	米飯 鶏団子と野菜のポトフ アスパラとじゃが芋のソテー 白桃	シンガポールチキンライス ひじきのマリネサラダ 春雨スープ ブドウゼリー	米飯 白菜マーボー炒め イカの胡麻醤油和え りんご	米飯 豚肉の生姜焼き ひじき煮 小松菜のツナ和え
夕	米飯 白身魚のオニオンスープ仕立て キャベツのサラダ ツナのソテー	米飯 穴子の干草焼き 五目豆 菊菜の和え物	米飯 白身魚のさつま蒸し 大根の甘辛炒め 白菜とかにかまの和え物	麦飯 ぶりの中華ねぎソース 厚揚げの野菜そぼろあんかけ 白菜のかつおポン酢和え	米飯 肉豆腐 磯辺揚げ キウイ&りんご	米飯 ホキのムニエル 小松菜のコンソメ煮 マカロニサラダ	米飯 アジの唐揚げ 野菜とハムのサラダ たまごにらのスープ
	平成30年03月19日(月)	平成30年03月20日(火)	平成30年03月21日(水)	平成30年03月22日(木)			
朝	ピザトースト&黒糖食パン 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	レーズンアップルパン 野菜のトマト煮 牛乳	黒糖あんぱん ツナサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(ゆ) ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ピーチジュース	ロールパン マカロニサラダ 牛乳	ツナロール&ミチズンロール 元気ヨーグルト コンンスープ	ペアロール ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼	ゆかりご飯(半量) お好み焼き さといもの煮物 はりはり漬け	チキンカレー 南瓜サラダ 福神漬 フルーチェ(ピーチ)	米飯 豚肉とピーマンの細切り炒め ブロッコリーのたまごサラダ 冬瓜のとろみスープ	米飯 白身魚の揚げかつおソース ウインナーのスープ煮 白菜のコールスロー	米飯 中華風煮込みハンバーグ パンサンクスウ バナナ	麦飯 ホキの揚げ煮 青菜のソテー炒め じゃがいもの練り胡麻和え	米飯 豚肉のトマト煮 カリフラワーサラダ ピーマンのソテー
夕	米飯 かに玉 三色ナムル レンコンのゆず胡椒あえ	米飯 すき焼き風煮 もやしと干えびの炒め物 いんげんの和え物	麦飯 白身魚と和えフライ 小松菜ときのこのソテー パイ	米飯 豚じゃが ブロッコリーの卵とじ 小松菜のピリ辛和え	米飯 鮭のチーズパン粉焼き ブロッコリーの伊豆アサガ 南瓜のコンソメスープ	米飯 蒸豚の中華ダレかけ 大根のキムチ和え 豆腐のスープ	米飯 たらのから揚げ五目あんかけ 人参の金平 青菜ののり和え
	平成30年03月26日(月)	平成30年03月27日(火)	平成30年03月28日(水)	平成30年03月29日(木)			
朝	トースト&ミチズンロール 元気ヨーグルト バナナヨーグルト	レーズンロール キャベツのカレーソテー 牛乳	北海道ミルクパン ゴボウサラダ 牛乳	米飯 のり佃煮 ツナとじゃがいもの煮物 ごぼうのおみそ汁 フルーツジュース	レモンフラワーパン 野菜の洋風煮 牛乳	ホットケーキ 元気ヨーグルト コンンスープ	
昼	米飯 豚肉のごま風味炒め 菜の花の和え物 豆腐の中華スープ	鮭とろろ丼 つみれとたけのこの炊き合わせ ごぼうのおみそ汁 抹茶ケーキ(バナナアイス)	米飯 バーベキューチキン ピーマンとしらすの炒め物 ピーチヨーグルト	エビ天うどん 里芋のみそかけ ブロッコリーの和え物 抹茶ゼリー	米飯 クリームシチュー ほうれん草とツナのソテー レンコンサラダ	牛丼 小松菜のくるみみそ和え じゃが芋の炒め物 なめこの赤だし	
夕	米飯 あじの幽庵焼き きんぴら もずく酢	肉団子の中華煮 オクラとわかめ中華サラダ ほうれん草のピリ辛炒め	十五穀ご飯 さわらと巾着の炊き合わせ たまご焼き きゅうりとわかめの酢の物	米飯 牛肉とピーマンの中華炒め 切干大根のエスニックサラダ 中華スープ	米飯 さば竜田揚げ和かんきつソース そばサラダ とろろ昆布のお吸いもの		

●今月の行事食●

- ・3月3日(土) 昼食・・・桃の節句
- ・3月14日(水) 昼食・・・おたのしみメニュー

春一番の嵐がやってきて、寒かった冬も一気に過ぎ去ろうとしています。今年は、利用者さんのインフルエンザの罹患率が〇で春を向かえることができそうです。うがいが苦手な利用者さんもしらっしゃるので、ひらみ園の感染症対策として数年前から緑茶を提供しています。お茶カテキンの予防効果の近年研究が盛んに行われているようです。もしかしたら、ひらみ園でも効果がでていられるかもしれません(管理栄養士 枝澤)