

3月のメニュー

	令和4年03月01日(火)	令和4年03月02日(水)	令和4年03月03日(木)	令和4年03月04日(金)	令和4年03月05日(土)	令和4年03月06日(日)	
朝	イチゴジャムパン 野菜とベーコンのソテー 牛乳	レーズンドック キャベツのクリーム煮 牛乳	米飯 ふりかけ(川芎) 糸こんにゃくの炒り煮 もやしのおみそ汁 オレンジジュース	チョコチップメロンパン ツナとほうれん草のソテー 牛乳	ホットドッグ & ミニクリームパン 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	チョコツイスト インゲンとコーンのソテー 牛乳	
昼	米飯 鶏肉と野菜の煮物 焼売 フルーツ缶(白桃)	麦ごはん さわらの生姜煮 小松菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	ちらし寿司 菜の花のからし和え あさりのお吸いもの 菱形三色ゼリー	かきあげそば ベーコンとなすのソテー チゲ野菜のおかか和え	米飯 さみち炒め ほうれん草のナムル わかめスープ	米飯 めかじきの味噌醤油和え さつまいもとさつまあげの煮物 おろしのなめたけ和え	
夕	米飯 ムールサのからし和え 厚揚げの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 鶏のマスタード焼き 野菜のトマト煮 ゴボウサラダ	米飯 豚の角煮 たけのこの炒め物 かぼちゃのねりごま和え	米飯 さばの味噌煮 根菜の炒め物 じゃがいもの胡麻和え	米飯 ぶりの照り煮 切干大根のからし炒め かぼちゃのイリアサラダ	麦ごはん きのこ入り鶏つくねの照り焼き 菜の花の酢味噌和え フルーツ缶(黄桃)	
朝	ピザトースト & 黒糖ロール 元気ヨーグルト コーンスープ	十勝あんぱん ツナサラダ 牛乳	マロンパン かぼちゃの洋風煮 牛乳	米飯 のり佃煮 ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 ピーチジュース	チョコカスター パンプキンサラダ 牛乳	抹茶リング ソーセージと野菜のソテー 牛乳	
昼	麦ごはん トンテキ 菜の花のからし和え わかたけ汁	米飯 白身魚の焼き浸し 卵の花 かぼちゃのしその実和え	オムハヤシライス ポテトサラダ 野菜スープ	麦ごはん 揚げ魚(あじ)の甘酢あんかけ もやしの和え物 にらたまスープ	カレーうどん 肉巻・揚げぎょうざ デザート(いちご)	米飯 さばの昆布煮 小松菜とかにかまのお浸し みそ汁(里芋)	米飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃと角天の煮物 ピーマンの塩昆布和え
夕	米飯 キャベツ もやし炒め アスパラ	米飯 豚すき煮 春菊のピザ和え フルーツ缶(ミカ)	米飯 ロールキャベツの白みそ仕立て 金平ごぼう からしマヨネーズ和え(熊本)	米飯 焼豆腐の肉味噌かけ 冬瓜の煮物 おろし和え	米飯 さばの山椒焼き だいこんの煮物 いんげんのごま和え	米飯 豚肉ときのこの炒め物 アスパラ ほうれん草のしょうが醤油和え	米飯 けんちん汁 アスパラ みそ汁(厚揚げ)
朝	オムハヤシ & ミニ食パン(イチゴ) 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	レーズンペストリー ウィンナーと野菜のスープ 牛乳	丸ロール ハムと花野菜のサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(かつお) ツナとじゃがいもの煮物 白菜のおみそ汁 フルーツジュース	りんりんりんご 野菜とベーコンのトマト煮 牛乳	肉まん & あんまん 元気ヨーグルト かき玉スープ	クリームエスカルゴパン ヤングコーンソテー 牛乳
昼	米飯 ハニーマスタードホワイトソースかけ ほうれん草のソテー かぼちゃとエビのサラダ	焼きそば パンプキンサラダ フルーツ缶(カキ)	米飯 白身魚のピザ風焼き 白菜の梅マヨ和え 豚汁	米飯 鶏肉の鉄焼き 冬瓜とえびつみれの煮物 フルーツ缶(黄桃)	ポークカレー ロールキャベツ バナナヨーグルト 香の物(福神漬)	米飯 白身魚フライ・エビフライ ひじきの煮物 和え物	親子丼 かぼちゃのバター醤油煮 白菜のおかか和え
夕	麦ごはん 擬製豆腐 しんじょう土佐煮 いちごゼリー	米飯 さばのからし焼き 山菜の煮物 冷奴	米飯 すき焼き風 なすのごま炒め もやしとほうれん草の香味和え	米飯 ぶりの生姜煮 竹の子の炒め物 シルバーサラダ	米飯 干草焼き 豚高菜 チゲ野菜としらすのごま和え	米飯 回鍋肉 アスパラ きのこスープ	麦ごはん 豆腐ハンバーグ和風あん れんこんとちくわの甘辛炒め 青菜のお浸し
朝	ハニーマスタード & ミニ食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	おもちちゃん 小松菜のバターソテー 牛乳	クリームツイスト レンコンのマヨサラダ 牛乳	米飯 ふりかけ(ツリ) ごぼうの煮物 キャベツのおみそ汁 バナナ豆乳	こしあんぱん ツナと小松菜のソテー 牛乳	ポテトロール & ミニ食パン(イチゴ) 元気ヨーグルト クリームデザート	レモンフラワー 大豆のトマト煮 牛乳
昼	シーフードピラフ 豆腐チャップル ピザゼリー コンソメスープ	麦ごはん 鶏肉のみそ和え焼き さといもの煮物 かぶの浅漬け風サラダ	和風スパゲッティ ジャーマンポテト デザート(バナナ)	米飯 赤魚の煮つけ 小松菜のお浸し フルーツ缶(洋梨)	ドライカレー(トマト風味) 大根サラダ フルーツ缶(黄桃)	麦ごはん 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ 赤だし(里芋)	米飯 ひらすの香草焼き きんぴらごぼう いちごゼリー
夕	米飯 豚しゃぶのごまだれかけ 春巻・揚げぎょうざ チゲ野菜のツナ和え	米飯 ツナと山椒焼き 青菜の和え物 みそ汁(じゃが芋)	米飯 豚肉の大根おろしソース ごぼうの炒め煮 ほうれん草とほたての和え物	米飯 麻婆なす じゃがいもの甘辛炒め ブロッコリーのサラダ	米飯 焼きあじのゆず南蛮 キャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ	米飯 さわらのコーン焼き じゃこの炒め物 かぼちゃのドレッシング和え	米飯 ミートローフ キャベツソテー 塩こんにゃく和え
朝	オムハヤシ & ミニ食パン 元気ヨーグルト パンプキンクリームスープ	シュガーバターコッペ スパゲッティサラダ 牛乳	マロンファンシー かぼちゃのバター醤油炒め 牛乳	米飯 ふりかけ(しそ) 小松菜のおかか和え きのこのおみそ汁 オレンジジュース	<p>▼写真②</p> <p>▲写真①</p>		
昼	米飯 鶏肉のねぎみそ漬焼き ブロッコリーの和え すまし汁	米飯 豚の生姜焼き 冬瓜の煮物 フルーツ缶(ミカ)	麦ごはん お好み焼き風卵焼き かぶ甘酢和え 小松菜のツナ和え	米飯 塩ゆかり レンコンの胡麻ドレあえ ピーチムース			
夕	米飯 ぶりの照り焼き 湯豆腐 青梗菜の和え物	米飯 ハニーマスタードの唐揚げ 鶏じゃが レンコンの胡麻ドレあえ	米飯 鶏肉の西京焼き ほうれん草のマスタードサラダ すまし汁(大根)	米飯 さばの和風ニール かぼちゃのクリーム煮 冷奴			

●今月の行事食●

- ・3月 3日(木) 昼食・・・雛祭りメニュー
- ・3月 9日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー
- ・3月 14日(月) 昼食・・・ホワイトデーメニュー



日の当たる廊下にいると、ポカポカしますがまだ少し春は遠そうです。
写真①は、節分の海苔巻きです。形態の方は、海苔を卵シートで代用。
味の染みた揚げ出し豆腐に、ゆずの香りの和え物。そして、コンパス
片手に利用者さんと方角を確認する職員、微笑ましい昼食となりました！
写真②は、バレンタインメニューです。グラタンにはブロッコリー、
カリフラワー、玉葱、海老、マカロニと具沢山に！それでも、ペロリと
完食。頬張る笑顔が見られました。(管理栄養士 Y)