

3月のメニュー

		令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)	令和05年03月05日(日)	
朝	 令和5年 3月 	りんりんりんご 白菜のクリーム煮 牛乳	ゆかり御飯 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	フルーツ ツナとほうれん草のソテー 牛乳	ホットッグ & ミクリーパ 元気ヨーグルト パソッ キンクリームスープ	おいものクリームパン インゲンとコーンのソテー 牛乳	
昼		ちゃんぽん E 焼売・小龍包 ごぼうサラダ	麦ごはん ぶりの生姜煮 豆腐サラダ フルーツ缶(マゴ -)	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	米飯 タヂ炒め ほうれん草のナムル わかめスープ	米飯 丸ルサの外ルソースかけ 厚揚げの煮物 ブロッコリーのドレッシング 和え	
夕		米飯 ひらすのオーロラ焼き なすの味噌炒め フルーツ缶(白桃)	米飯 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 白菜と青菜の和え物	米飯 豚の角煮 たけのこの炒め物 カラワケのねりごま和え	米飯 さわらの照り焼 切干大根煮 さつま芋と胡瓜のサラダ	米飯 豚すき煮 たけのこと卵の炒め物 カラワケのねりごま和え	
		令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)	令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	
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	黒糖ミルク ツナサラダ 牛乳	北海道ミルクパン かぼちゃの洋風煮 牛乳	わかめご飯 ひじきの煮物 うすあげのおみそ汁 りんごジュース	シュガーバターコッペ パンプキンサラダ 牛乳	タヂロール&レズロール 元気ヨーグルト クリームデザート	チョコカスター ソーセージと野菜のソテー 牛乳
昼	鶏南蛮うどん 肉巻・揚げしゅうまい 春菊のピザ和え	米飯 さばの味噌煮 ぜんまいと厚揚げの炒め物 小松菜のツナ和え	徳島弁 具沢山汁 フルーツ缶(洋梨)	米飯 回鍋肉 かぼちゃのバター醤油煮 ほうれん草のドレッシング 和え	麦ごはん 銀だらの西京焼き 大豆入りひじきの煮物 春雨の和え物	米飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ もやしとカニカマの和え物 春雨スープ	米飯 さわらの昆布煮 小松菜とほたてのドレッシング 和え デザート(ピ -)
夕	麦ごはん 丸の味噌醤油ソース さつまいもの煮物 レンコンの胡麻ドレあえ	米飯 鶏の梅しそ天ぷら・竹輪の磯辺揚 菜の花の酢味噌和え フルーツ缶(黄桃)	米飯 白身魚(ハサ)の焼き浸し うの花 カラワケのゴマサラダ	米飯 ひらすの塩焼き なすと豚肉の旨煮 カラワケとしらすのごま和え	米飯 ひくさ焼き なすの味噌和え 豚汁	米飯 あじの蒲焼 だいこんの煮物 いんげんのごま和え	米飯 豚肉のオイスターソース炒め レソソ土佐煮 ひじきサラダ
		令和05年03月13日(月)	令和05年03月14日(火)	令和05年03月15日(水)	令和05年03月16日(木)	令和05年03月17日(金)	
朝	ピザトースト&ミ食パソ (仔)	レーズンパストリー ウイナーと野菜のスープ 煮 牛乳	カスタードクリームパン ハムと花野菜のサラダ 牛乳	菜めし ツナとじゃがいもの煮物 牛蒡のおみそ汁 グレープジュース	抹茶リング 野菜とパ - 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	黒糖パンのフルーツ ヤングコーンソテー 牛乳
昼	米飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 じゃが芋のドレッシング 和え	米飯 クリームコロッケ・エビフライ クリームシチュー シーザーサラダ	ピ - カラー ロールサラダ 香の物(福神漬) ゼリー	米飯 白身魚のピザ 風焼き 白菜の炒め煮 フルーツ缶(マゴ -)	肉そば もやし炒め パソッ キンサラダ	麦ごはん 白身魚フライ・オニオンリング 山菜の煮物 豆腐サラダ	米飯 鶏肉の燗焼き 高野豆腐の煮物 フルーツ缶(ミカ)
夕	米飯 鶏のチーズ焼き もやしのごま和え 冬瓜の煮物	麦ごはん あじのバターしょう油焼き ほうれん草のソテー カラワケサラダ	米飯 さばの焼き浸し 菜の花のからし和え もやし(厚揚げ)	米飯 すき焼き風 なすとじゃこの炒め物 もやしとほうれん草のソテー和え	米飯 ぶりの煮付け たけのこのこんにゃくの炒め物 春雨サラダ	米飯 キッシュ マリネ コンソメスープ	米飯 ひらすのからし焼き ピ - ソテー 根菜の和え物
		令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)	令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	
朝	フルーツトースト&ミ食パソ 元気ヨーグルト コーンスープ	りんりんりんご 小松菜のバターソテー 牛乳	北海道ミルクパン レンコンのごまサラダ 牛乳	わかめご飯 ごぼうの煮物 みそ汁(春菊) オレンジジュース	シュガーバターコッペ ツナと小松菜のソテー 牛乳	ピザトースト&ミ食パソ(仔) 元気ヨーグルト クリームデザート	レーズンパストリー 大豆のトマト煮 牛乳
昼	米飯 鶏のマスタード焼き 野菜のトマト煮 白菜サラダ	シーフードピラフ 豆腐のステーキ ウイナーのスープ煮 カロリーメイトゼリー	米飯 さわらの山椒焼き 青菜の和え物 赤だし(厚揚げ・わかめ)	焼きうどん さといもと鶏肉の生姜醤油炒め パソッ キン	米飯 赤魚の煮つけ 菜の花のお浸し みそ汁(かぶ)	米飯 鮭のレモン風味焼き 大根とちくわの煮物 フルーツ缶(黄桃)	麦ごはん カラワケ スパゲティサラダ コンソメスープ
夕	麦ごはん あじのから揚げ れんこんの甘辛炒め 青菜のお浸し	米飯 豚肉のごま風味炒め れんこんの煮物 カラワケとツナの和え物	麦ごはん 鶏肉のみそ和え焼き さといもの煮物 かぶときゅうりのサラダ	米飯 かれいのバジルソース焼き ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え	米飯 麻婆なす E 焼売・ギョウザ ブロッコリーのサラダ	米飯 牛肉の甘辛煮 カラワケのみそ炒め かぼちゃサラダ	米飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 菜の花の練り胡麻和え
		令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)	令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)	
朝	ピザトースト&ミ食パソ 元気ヨーグルト パソッ キンクリームスープ	抹茶リング スパゲティサラダ 牛乳	チョコカスター カラワケのバター醤油炒め 牛乳	菜めし 小松菜のおかか和え えのきのおみそ汁 りんごジュース	カスタードクリームパン ゴボウサラダ 牛乳		
昼	米飯 ひらすの香草焼き きんぴらごぼう 季節のフルーツ 清見オレンジ	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(そうめん)	米飯 ジンジャーポーク 冬瓜の煮物 フルーツ缶(シソ)	米飯 さわらの西京焼き ほうれん草とウイナーのソテー 春菊の白和え	塩ワントンメン 菜の花ときこの炒め物 フルーツ缶(カレ)		
夕	米飯 ミートローフ カラワケ ソテー 酢の物	米飯 ぶりの照り焼き 炊き合わせ 青梗菜の和え物	米飯 あじの揚げ煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ	米飯 麦ごはん お好み焼き風卵焼き かぶとチキンボールの煮物 菜の花のソテー	米飯 ホキのチーズパン粉焼き かぼちゃのクリーム煮 ひじきサラダ		

●今月の行事食●

- ・3月 3日(金) 昼食・・・雛祭りメニュー
- ・3月 8日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(ご当地メニュー：徳島県)
- ・3月 14日(火) 昼食・・・ホワイトデーメニュー

気温の寒暖差に振り回されていますが、日差しは段々と春めいてきました。このまま過ごしやすい気候になってもらえれば…と思う次第です。

上の写真は、先月のお楽しみメニュー(天理ラーメン)です。白菜を中心とした野菜と豚バラたっぷりのスタミナラーメン! 「どう?」と利用者さんに聞いてみたら、麺をすすりながら手でOKサインやGoodサインを返されました。お喋りよりも麺のすする音が響く昼食となりました(笑) (管理栄養士Y)