

3月のメニュー

				令和06年03月01日(金)	令和06年03月02日(土)	令和06年03月03日(日)
朝	<p style="font-size: 2em; color: red;">令和 6年 3月</p>			フルーツ ツナとほうれん草のソテー 牛乳	ホットケーキ & ミニクリームパン 元気ヨーグルト パンケーキクリーム	抹茶リング インゲンとコーンのソテー 牛乳
昼				塩ワカメ 春巻き・揚げ焼売 ひじきサラダ	麦ごはん ぶりの生姜煮 もやしのポン酢和え フルーツ缶(マンゴー)	ちらし寿司 天ぷら すまし汁(卵豆腐)
夕				米飯 カレーの揚げ焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え	米飯 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 白菜と青菜の二色和え	米飯 赤魚の漬け焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 じゃが芋のポタージュ和え
令和06年03月04日(月)				令和06年03月05日(火)	令和06年03月06日(水)	令和06年03月07日(木)
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	丸ロール ツナサラダ 牛乳	りんりんりんご 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プ パンキンサラダ 牛乳	トマトロール & ミニクリームパン 元気ヨーグルト クリームデザート
昼	米飯 アジ炒め 大根と油揚げの煮物 ほうれん草のナムル	ちゃんぽん コロッケ 炒り卵ともやしのサラダ	米飯 鶏天 菜の花の酢味噌和え 里芋の煮物	米飯 銀だらの西京焼き 春雨の和え物 すまし汁	米飯 豚すき煮 揚げなすのポン酢かけ フルーツ缶(洋梨)	ピザカレー ロールサラダ オレンジゼリー 香の物(福神漬)
夕	米飯 さわらの照り煮 かつおとわかめの醤油きんぴら かぼちゃサラダ	米飯 焼豆腐の肉味噌かけ 冬瓜の煮物 揚げ野菜のおかか和え	麦ごはん かれのいし醤油ソース さつまいもの煮物 おろしのなめたけ和え	米飯 肉団子の旨煮 たらこ里芋の卵焼き かぼちゃのしその実和え	米飯 白身魚の焼き浸し ピザソース 春菊のピザ和え	米飯 ひらすの塩焼き なすと豚肉の旨煮 揚げ野菜とえのきのごま和え
令和06年03月11日(月)				令和06年03月12日(火)	令和06年03月13日(水)	令和06年03月14日(木)
朝	ピザトースト & ミニあんぱん 元気ヨーグルト パンケーキクリーム	レーズンペストリー ウインナーと野菜のスープ 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 野菜とトマトのトマト煮 牛乳	トマトロール & ミニクリームパン 元気ヨーグルト パンケーキクリーム
昼	米飯 鶏のさっぱり煮 じゃがいもきんぴら フルーツ缶(黄桃)	米飯 さわらの昆布煮 青菜とかにかまのお浸し みそ汁(卵)	ジョロフライス ジャーマンポテト 炒り卵サラダ	ミルクティーナール 野菜サラダ コンソメスープ(しろな)	米飯 回鍋肉 ひじきサラダ フルーツ缶(黄桃)	米飯 赤魚の煮つけ じゃがいものカレーソース 菜の花のお浸し
夕	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 豚肉のオムライス炒め しんじょう土佐煮 ほうれん草のしょうが醤油和え	米飯 赤魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 ピザの塩昆布和え	麦ごはん 鶏肉と野菜の煮物 豚高菜 白菜のしそ和え	米飯 白身魚のピザ風焼き 炒り豆腐 菜種和え	米飯 牛肉の甘辛煮 キャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ
令和06年03月18日(月)				令和06年03月19日(火)	令和06年03月20日(水)	令和06年03月21日(木)
朝	ピザトースト & ミニチョコパン 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	おいものクリームパン 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プ ツナと小松菜のソテー 牛乳	ピザロール & ミニクリームパン 元気ヨーグルト クリームデザート
昼	麦ごはん さばの焼き浸し 菜の花のからし和え みそ汁(厚揚げ)	肉そば 竹輪の磯部揚げ じゃがいもの胡麻和え	米飯 鶏のマスタード焼き 野菜のトマト煮 季節のフルーツ いちご	米飯 さわらのトマトソースかけ かぼちゃの揚げ焼き コンソメスープ(青梗菜)	米飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの和え物 みそ汁(たまねぎ)	米飯 チキンカツ スパゲティサラダ みそ汁(厚揚げ)
夕	米飯 カツ もやし炒め アジ	米飯 ひらすの揚げ焼き 山菜の煮物 カリフラワーの和風和え	麦ごはん あじのから揚げ なすの味噌炒め 青菜のお浸し	米飯 豚肉の味噌炒め 大根の昆布煮 ほうれん草とササミの和え物	麦ごはん 鶏肉のみそ焼 さといもの煮物 きゅうりの塩こうじ和え	米飯 かれのいしバター焼き ジャーマンポテト ほうれん草のおかか和え
令和06年03月25日(月)				令和06年03月26日(火)	令和06年03月27日(水)	令和06年03月28日(木)
朝	肉まん & あんまん 元気ヨーグルト かき玉スープ	抹茶リング スパゲティサラダ 牛乳	丸ロール かぼちゃのバター醤油炒め 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 ゴボウ胡麻サラダ 牛乳	ホットケーキ & ミニ食パン(チョコ) 元気ヨーグルト コーンスープ
昼	米飯 白身魚のソテー キャベツの炒め煮 ポテトサラダ	麦ごはん 鶏肉と豆腐の煮物 もやしのごま和え みそ汁(しめじ)	手打ちうどん(かきあげ) ひじき煮 チンゲン菜と沢庵の和えもの	米飯 鶏肉のねぎみそ漬焼き ブロッコリーの和え物 若竹汁	米飯 豚の生姜焼き 高野豆腐と南瓜の煮物 なすの和え物	米飯 さわらの西京焼き チンゲン菜の練り胡麻和え すまし汁(つみれ)
夕	米飯 すき焼き風 なすとさつま揚げの炒め物 もやしとほうれん草の和え物	米飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 ゴボウサラダ	米飯 ミートローフ キャベツソース 菜の花の錦糸和え	米飯 ぶりの照り焼き がんもの煮物 青梗菜の和え物	米飯 たらの揚げ煮 鶏肉とトマトの炒め物 かぼちゃのドレッシング和え	麦ごはん お好み焼き風卵焼き かぶのソテー煮 小松菜のソテー和え

●今月の行事食●

- ・3月03日(日) 昼食・・・雛祭りメニュー
- ・3月13日(水) 昼食・・・お楽しみメニュー(世界料理：ガーナ)
- ・3月14日(木) 昼食・・・ホワイトデーメニュー
- ・3月24日(日) 毎食・・・みんなの日曜日メニュー

日中温かく感じる事が増え、冬の終わりを感じます。今年のお花見はいつにしようか・・・職員間で頭を抱えています(笑)
右写真は、2月に提供した【ケジャリー】です。端的に言うと、白身魚入りのカレーピラフ。利用者さんの嗜好にハマった様で、魚が苦手な方もペロリと満足そうでした。

(管理栄養士 Y)

