

3月のメニュー

令和 7年 3月

| | | | | | | | | |
|---|---|--|--|--|---|--|--|----------------|
| 朝 | ハンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ | 令和07年03月01日(土) | 令和07年03月02日(日) | ライスパンストリー 南瓜のクリーム煮 牛乳 | | | | |
| 昼 | 麦ごはん ぶりの生姜煮 もやしのボン酢和え フルーツ缶(マヨ)- | 令和07年03月03日(月) | 令和07年03月04日(火) | 米飯 炒み炒め 大根と揚げの煮物 ほうれん草の炒め | | | | |
| 夕 | 米飯 鶏の唐揚げ かぼちゃの煮物 二色和え | 令和07年03月05日(水) | 令和07年03月06日(木) | 米飯 さわらの照り煮 じゃがいもソテー かぼちゃサラダ | | | | |
| 朝 | ビザト-ト&ショコラロール 元気ヨーグルト クリームデザート | 令和07年03月07日(金) | 令和07年03月08日(土) | 令和07年03月09日(日) | | | | |
| 朝 | チョコカスター タマゴサラダ 牛乳 | カスタードクリームパン スクランブルエッグ 牛乳 | わかめご飯 さつま揚げの煮物 みそ汁 グレープジュース | りんりんりんこ 玉ねぎのコンソメ煮 牛乳 | ホットドッグ&ミニ食パン 元気ヨーグルト コンスープ | おいものクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳 | | |
| 昼 | 麦餅風ご飯 天ぷら 菜種和え | 米飯 ひらすの加焼 野菜のトマト煮 カリフラワーの和風和え | 米飯 かれいのびし醤油ソ-ス さつまいもの煮物 菜の花の木の芽和え | ちゃんぽん コロッケ もやしのサラダ | 米飯 豚すき煮 なすのボン酢かけ フルーツ缶(洋梨) | 米飯 揚げだし豆腐の野菜あんかけ フロッキーの和え物 みそ汁(玉ねぎ) | 麦ごはん さばの味噌煮 ポテトカレーソテー 白菜のお浸し | |
| 夕 | 米飯 赤魚の漬け焼き ごぼろと豚肉の炒め煮 じゃが芋のマヨ和え | 米飯 鶏のマヨ焼 野菜のトマト煮 春菊の白和え | 麦ごはん 鶏天 里芋の煮物 オクラのなめだけ和え | 米飯 焼豆腐の肉味噌かけ 冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 | 米飯 白身魚の焼き浸し ビ-フルター 春菊のピ-ナツ和え | 米飯 ひらすの塩焼き なすと豚肉の旨煮 青梗菜のごま和え | 米飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ かぶの煮物 もやしの和え物 | |
| 朝 | イガト-ト&カスタードロール 元気ヨーグルト クリームデザート | 令和07年03月10日(月) | 令和07年03月11日(火) | 令和07年03月12日(水) | 令和07年03月13日(木) | 令和07年03月14日(金) | 令和07年03月15日(土) | 令和07年03月16日(日) |
| 朝 | 黒糖ミルク フルーツの和え物 牛乳 | 黒糖ミルク フルーツの和え物 牛乳 | 抹茶リング 玉ねぎのケチャップソテー 牛乳 | ゆかり御飯 さつま揚げと野菜の煮物 みそ汁 アップルジュース | カスタードクリームパン かぼちゃのスープ煮 牛乳 | ホットドッグ&ショコラロール 元気ヨーグルト コンスープ | トースト スクランブルエッグ 牛乳 | |
| 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 焼き厚揚げ 畑菜のお浸し | 三色丼 胡瓜の酢の物 みそ汁(里芋) | 海鮮炒め ささみのチーズフライ 桜餅風デザート | パンケーキプレート 花野菜サラダ コンソメスープ | 米飯 赤魚の煮つけ じゃがいものカレーソテー 菜の花のお浸し | 米飯 鶏肉の鉄焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草の木の芽和え | |
| 夕 | 米飯 あじの蒲焼 だいこんの煮物 いんげんのごまマヨ和え | 米飯 豚肉のオムライス炒め いんげん土佐煮 ほうれん草の生姜醤油和え | 米飯 魚のコーン焼き そぼろ煮 冷奴 | 米飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 青梗菜のおかか和え | 米飯 タラフライ・イカリング なすのくす煮 キャベツのみそ炒め かぼちゃが | 米飯 牛肉の甘辛煮 キャベツのみそ炒め かぼちゃが | 米飯 ほっけの塩焼き 豚高菜炒め ごぼうが | |
| 朝 | イガト-ト&ロールパン 元気ヨーグルト クリームデザート | 令和07年03月17日(月) | 令和07年03月18日(火) | 令和07年03月19日(水) | 令和07年03月20日(木) | 令和07年03月21日(金) | 令和07年03月22日(土) | 令和07年03月23日(日) |
| 朝 | チョコカスター ほうれん草のソテー 牛乳 | チョコカスター ほうれん草のソテー 牛乳 | おいものクリームパン 白菜のコンソメ煮 牛乳 | わかめご飯 五目豆 みそ汁 グレープジュース | 黒糖ミルク スープ煮 牛乳 | ハンバーガー 元気ヨーグルト コンスープ | 抹茶リング いんげんのコンソメ煮 牛乳 | |
| 昼 | 麦ごはん 鯖の焼き浸し 菜の花のからし和え みそ汁(大根) | 米飯 銀だらの西京焼き だいこんのかにあんかけ 春雨の和え物 | ミーアヤム ほうれん草のツナソテー ゴボウサラダ | 麦ごはん あじのから揚げ なすの味噌炒め 青菜のお浸し | キャベツサラダ 香の物(福神漬) 季節の果物(いちご) | 米飯 チキンカツ さつま芋サラダ みそ汁(厚揚げ) | 米飯 ひらすの照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(マヨ)- | |
| 夕 | 米飯 オムレツ 野菜炒め ミニカリフラワーの和え物 | 米飯 肉団子の旨煮 たらこ里芋の卵焼き カリフラワーのしその美和え | 米飯 さわらのトマトソースかけ 焼きビ-フ イリヤが | 米飯 豚肉の照焼き さつまいものレモン煮 ひじきが | 米飯 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 かれいのバジルソ-ス焼き ジャ-マソ-ト ほうれん草のおかか和え | 米飯 鶏の外外ソ-スかけ イナ-とビ-マソの炒め物 野菜が | |
| 朝 | イガト-ト&カスタードロール 元気ヨーグルト クリームデザート | 令和07年03月24日(月) | 令和07年03月25日(火) | 令和07年03月26日(水) | 令和07年03月27日(木) | 令和07年03月28日(金) | 令和07年03月29日(土) | 令和07年03月30日(日) |
| 朝 | メロンパン ビーンズサラダ 牛乳 | メロンパン ビーンズサラダ 牛乳 | ライスパンストリー ポテトソテー 牛乳 | ゆかり御飯 じゃが芋の煮物 みそ汁 アップルジュース | 丸ロール しろなのクリーム煮 牛乳 | ホットドッグ&ロールパン 元気ヨーグルト コンスープ | 抹茶リング ツナ煮 牛乳 | |
| 昼 | 米飯 タラフライ・ささみフライ 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(ほうれん草) | 木の葉丼 梅しそ鶏天 フロッキーのマヨ和え | かきあげうどん ひじき煮 チンゲン菜と沢庵の和えもの | 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 卵とじ チンゲン菜の練り胡麻和え | 米飯 ひらすの照り焼き 肉じゃが フルーツ缶(マヨ)- | |
| 夕 | 米飯 すき焼き風 なすとさつま揚げの炒め物 ほうれん草のツナ和え | 米飯 さばの生姜煮 じゃこの炒め物 ゴボウサラダ | 米飯 ミ-ド-フ キャベツソ-テ 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 鶏肉とホ-トの炒め物 かぼちゃのドレッシング和え | 米飯 お好み焼き風卵焼き かぶのソ-ス煮 小松菜のツナ和え | 米飯 白身魚の和風ニル かぼちゃと肉団子の煮物 豆腐サラダ | |
| 朝 | イガト-ト&黒糖ロール 元気ヨーグルト クリームデザート | ●今月の行事食● ・3月03日(月) 昼食・・・ 雛祭りメニュー ・3月14日(金) 昼食・・・ ホワイトデーメニュー ・3月19日(水) 昼食・・・ お楽しみメニュー(世界料理：インドネシア) | | | | | | |
| 昼 | 豆御飯 揚げ魚のたけのこあんかけ かぶの煮物 さくらゼリー | 雪が降るたびに、ソワソワしている毎日ですが、日向にいと少しだけ春を感じられる気がします。右の写真は、2月のお楽しみメニュー【パステル・デ・チョコロ(右下)】です。とうもろこしペーストをたっぷりとしき肉の上に流し込み、オープンで焼いた一品。とうもろこしの甘さと、お肉に混ぜ込んだクミンの風味がマッチ。利用者さんも「美味しいな、おかわりないの?」と満足気でした。(管理栄養士 Y) | | | | | | |
| 夕 | 米飯 豚肉の塩炒め だいこん煮 春雨サラダ |  | | | | | | |