3月のメニュー

令和　8年　3月

							令和08年03月01日(日)
朝							レーズンペストリー 南瓜のクリーム煮 牛乳
昼							米飯 ｽﾀﾐﾅ炒め 大根と揚げの煮物 ほうれん草のﾅﾑﾙ
夕							米飯 さわらの照り煮 じゃが芋のソテー かぼちゃサラダ
	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)	令和08年03月08日(日)
朝	ﾋﾟｻﾞﾄｰｽﾄ＆ショコラロール 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	チョコカスター キャベツサラダ 牛乳	カスタードクリームパン スクランブルエッグ 牛乳	菜飯 さつま揚げの煮物 みそ汁 グレープジュース	りんりんりんご 玉ねぎのコンソメ煮 牛乳	ﾀﾏｺﾞﾛｰﾙ＆ロールﾊﾟﾝ 元気ヨーグルト コーンスープ	おいものクリームパン 白菜のクリーム煮 牛乳
昼	米飯 ひらすのｶﾚｰ焼き 山菜の煮物 カリフラワーの和風和え	ちらし寿司 天ぷら 菜種和え	米飯 かれいのﾚﾓﾝ醤油ｿｰｽ 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 もやしサラダ	米飯 豚すき煮 なすのポン酢かけ 洋ナシ缶	米飯 たらの揚げ煮 鶏肉とﾎﾟﾃﾄの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え	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 鶏のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き 野菜のﾄﾏﾄ煮 春菊の白和え	米飯 赤魚の漬け焼き ごぼうと豚肉の炒め煮 じゃが芋のｺﾞﾏﾏﾖ和え	麦ごはん 鶏天 里芋の煮物 大根とオクラのなめたけ和え	米飯 焼豆腐の肉味噌かけ 冬瓜の炒め物 胡瓜の酢の物	米飯 白身魚の焼き浸し ﾋﾟｰﾌﾝｿﾃｰ 春菊のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 豚肉の照焼き 高野豆腐と南瓜の煮物 ひじきｻﾗﾀﾞ	米飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ かぶの煮物 もやしの和え物
	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)	令和08年03月15日(日)
朝	ｴｯｸﾞﾄｰｽﾄ&カスタードロール 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	黒糖ミルク ﾁﾝｹﾞﾝ菜の和え物 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	ﾎﾟﾃﾄﾛｰﾙ＆ショコラロール 元気ヨーグルト コーンスープ	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 苺モンブラン	米飯 さわらの昆布煮 焼き厚揚げ 畑菜のお浸し	あんかけ卵かつ丼 切干大根の酢の物 具沢山みそ汁	海鮮ﾀﾝﾒﾝ ささみのチーズフライ 桜餅風デザート	米飯 赤魚の煮つけ 大根の味噌炒め 菜の花のお浸し	ﾎﾜｲﾄｼﾁｭｰうどん キャベツｻﾗﾀﾞ ババロア	米飯 牛肉の甘辛煮 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 豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め ﾚﾝｺﾝ土佐煮 ほうれん草のしょうが醤油和え	米飯 ホキのコーン焼き 南瓜のそぼろ煮 冷奴	米飯 鶏肉の南部焼き ちくわとごぼうの旨煮 チンゲン菜のおかか和え	麦ごはん 鶏肉の鍬焼き 肉焼売 キャベツの和え物	米飯 たらの香味焼き ｷｬﾍﾞﾂのみそ炒め かぼちゃｻﾗﾀﾞ	米飯 ほっけの塩焼き 豚高菜炒め ごぼうｻﾗﾀﾞ
	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)	令和08年03月22日(日)
朝	ｺｰﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ＆ロールパン 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	チョコカスター ほうれん草のソテー 牛乳	りんりんりんご 白菜のコンソメ煮 牛乳	菜飯 五目豆 みそ汁 グレープジュース	丸ロール しろなのｸﾘｰﾑ煮 牛乳	ハンバーガー 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング いんげんのコンソメ煮 牛乳
昼	麦ごはん さばの焼き浸し 菜の花のからし和え みそ汁　大根	米飯 さわらマヨネーズ焼き だいこんのかにあんかけ 春雨の和え物	スタミナラーメン 唐揚げ 豆腐サラダ	麦ごはん あじのから揚げ なすの味噌炒め 青菜のお浸し	米飯 さわらの西京焼き 玉ねぎの卵とじ チンゲン菜の練り胡麻和え	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 ﾏﾝｺﾞｰ缶
夕	米飯 オムレツ 野菜炒め カリフラワーの和え物	米飯 肉団子の旨煮 たらこと里芋の卵焼き カリフラワーのしその実和え	米飯 白身魚のﾋﾟｶﾀ 焼きﾋﾟｰﾌﾝ ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 鶏肉のみそﾏﾖ焼き さといもの煮物 きゅうりの塩こうじ和え	米飯 お好み焼き風卵焼き かぶのｺﾝｿﾒ煮 小松菜のｿﾃ和え	米飯 かれいのﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ焼き ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ほうれん草のおかか和え	米飯 鶏のﾀﾙﾀﾙｿｰｽかけ ｳｲﾝﾅｰとﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 野菜ｻﾗﾀﾞ
	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)	令和08年03月29日(日)
朝	ﾁｷﾝﾏﾖﾄｰｽﾄ&カスタード 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	メロンパン ビーンズサラダ 牛乳	レーズンペストリー 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	黒糖ミルク かぶのスープ煮 牛乳	ﾎｯﾄﾄﾞｯｸﾞ＆ミニ食パン 元気ヨーグルト コーンスープ	抹茶リング じゃが芋のツナ煮 牛乳
昼	米飯 タラフライ＆ササミフライ 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　しめじ	木の葉丼 梅しそ鶏天ぷら カロリーメイトゼリー	かきあげうどん ごぼうとツナマヨ炒め チンゲン菜とかにかまの和え物	プーパッポンカリー キャベツとコーンのｻﾗﾀﾞ パインアップル	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　玉ねぎ	米飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ほうれん草のｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ
夕	米飯 すき煮 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 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ｷｬﾍﾞﾂｿﾃｰ 菜の花の錦糸和え	米飯 ぶりの照り焼き がんもの煮物 チンゲン菜の和え物	麦ごはん 豚の生姜焼き さつまいものレモン煮 なすの和え物	麦ごはん ひらすの塩焼き なすと豚肉の旨煮 チンゲン菜のごま和え	米飯 白身魚の和風ﾑﾆｴﾙ かぼちゃと肉団子の煮物 豆腐サラダ
	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)					
朝	ｶﾚｰﾄﾞｯｸ＆黒糖ロール 元気ヨーグルト ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ	おいものクリームパン ブロッコリーのクリーム煮 牛乳					
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	米飯 タンドリーチキン 茄子の煮物 レンコンのからしマヨ和え					
夕	米飯 豚肉の塩炒め だいこん煮 春雨サラダ	米飯 赤魚の蒸し焼き　香味ソースかけ 青菜のピリ辛炒め ｵｸﾗとﾜｶﾒの和え物					

●今月の行事食●

- 3月03日(火)昼食・・・雛祭りメニュー
- 3月11日(水)昼食・・・お楽しみメニュー(栃木県)
- 3月14日(土)昼食・・・ホワイトデーメニュー

梅の花が、ぽつぽつ咲き始め春が近づくのを感じます。右の写真は、２月のお楽しみメニュー【スープ焼きそば】鶏がらスープをかけたソース焼きそばなのですが、ラーメンとは違った新感覚の料理に、職員・利用者ともにビックリされていました(*'▽')　(管理栄養士　Y)