

### 3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
						3月1日(金)	3月2日(土)
朝食						御飯 味噌汁 ふんわり卵とし 納豆 漬物	パン または 御飯 茄子とツナの和え物 バナナ
昼食						赤飯 吸物 ホキの明太マヨ焼き 厚揚げの煮物 ビーナッツバター和え	御飯 豚汁 アジのみりん漬け焼き 白菜のとろみ炒め ブロッコリーサラダ
夕食						御飯 吸物 肉じゃが キャベツの味噌炒め 大根のじゃこ和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 柔らか根菜煮 りんご酢和え
	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	御飯 味噌汁 かっぱのレモン和え 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 鮭の和え物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの和物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 オムレツ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 きくらげ金平 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ふんわり洋風卵とし 納豆 漬物	パン または 御飯 はんぺん炒め バナナ
昼食	ちらし寿司 二色そうめん汁 煮合わせ <small>菜の花の辛子和え 桜もち</small>	御飯 吸物 鯖の煮付 にらもやしソテー 春雨の酢物	御飯 吸物 春野菜のかき揚げ 里芋ごま煮 ピリ辛ナムル	フレンチトースト 茄子のトマト煮 コーンスープ 豆サラダ ココア	御飯 吸物 太刀魚のおろし煮 豚キムチ スパサラダ	野菜ボックカレー シーズーサラダ 切干大根のソテー炒め はちみつレモンゼリー らっきょう漬け	雑穀御飯 吸物 白身魚のトマトソースかけ 鶏肉とごぼう煮 ゆず和え
夕食	御飯 根菜汁 鮭のピザ風焼き 炒り卵 臭豆腐	御飯 吸物 キャベツ入りしゅうまい 柔らか蓮根と鶏肉 ゴマボン酢和え	御飯 吸物 すきやき風煮 ふんわりかに玉 とろろ昆布和え	御飯 吸物 赤魚の田楽 野菜の子まぶし カリフラワーの白ドレ和	御飯 吸物 豆腐の五目あんかけ ネギと牛肉の炒めもの ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 魚の梅味噌焼き さつま芋の煮物 ブロッコリーと加工和え	御飯 吸物 鶏肉のビーナッツバター焼き おから炒り煮 ほうれん草と鮭の和物
	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食	御飯 味噌汁 大根と厚揚げの生姜煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 煮奴 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らか牛蒡の旨煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 卵と豆腐のしんじょ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 マカロニサラダ 納豆 漬物	パン または 御飯 ふんわり卵とし バナナ
昼食	牛丼 赤だし 青梗菜のオイスター炒め ツナ和え オレンジ	御飯 吸物 魚の黄金焼き 金平ごぼう <small>ほうれん草チーズ風味ごま和え</small>	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ 大根のカニくす煮 カリフラワーのおかか和え	サンドイッチ 白菜の洋風煮 南瓜スープ チーズ入りサラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ 豚肉と糸こんにの煮物 小松菜の和え物	御飯 吸物 豚肉の赤味噌炒め じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 吸物 鱈の甘酢あんかけ 南瓜煮 辛子和え
夕食	御飯 吸物 ホッケの漬け焼き 卵豆腐のおおさあんかけ ワカメの和え物	御飯 吸物 鶏肉とつわぶきの煮つけ 焼きビーフン 青菜のぬた和え	御飯 沢煮碗 鮭の塩焼き がんも煮 ほうれん草ナムル	御飯 ねぎスープ 酢豚風 里芋の煮物 青菜の和物	御飯 吸物 牛肉のタレ炒め れんこんの煮付 キャベツと卵の和物	御飯 吸物 メバルの山椒煮 野菜ハンバーグ 塩昆布和え	御飯 吸物 鶏肉のマヨド 焼き 白菜の柚子風味煮 カリフラワーの酢味噌和
	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ごた煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と野菜の甘辛煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 柔らか蓮根金平 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 味付き肉団子 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 ほうれん草の練りごま和 バナナ
昼食	ちゃんぽん 焼き餃子 わさび和え <small>ぶどうゼリー おにぎり</small>	御飯 わかめスープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト ザーサイ和え	御飯 吸物 タラの彩りあんかけ じゃが芋の洋風煮 塩レモンサラダ	肉そば <small>春巻のお浸し</small> つわぶきの煮物 おにぎり ぼたもち	いなり寿司 吸物 けんちん煮 白菜のなめ苺和え 煮豆	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 白身のなめ苺和え 大根のそぼろあんかけ 海藻サラダ	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 ハーベキューチキン にら玉 白菜の梅和	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツの卵炒め 三色ピーマンの中華風	御飯 吸物 牛肉と厚揚げの煮物 小松菜のベーコン炒め ひじきの和物	御飯 かきたま汁 蓮根入りつくね焼き 春雨と野菜炒め 茄子の和物	御飯 吸物 アジの磯辺焼き 白菜の柚子胡椒炒め 青名の辛子マヨ醤油	御飯 <small>糸こんにの卵とし</small> クラムチャウダー かっぱのレモン和え 青りんごゼリー	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き きくらげ金平 生姜風味サラダ
	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝食	御飯 味噌汁 カリフラワーの白ドレ和 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根と豚肉のﾊﾞｯｼ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ポテトサラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 柔らか牛蒡の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 きのこの当座煮 納豆 漬物	パン または 御飯 ブロッコリーと加工和え バナナ
昼食	高菜炒飯 生姜スープ 華焼売 <small>キャベツとさしみ酢和え りんごのこんぱーと</small>	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き ひじきと切干大根煮 レモン和え	御飯 吸物 豚肉の塩麹炒め ツナじゃが <small>ほうれん草のレモン醤油和え</small>	<small>糸こんにの卵とし</small> 里芋の煮つけ 白身魚のてんぷら キャベツのマヨ和え 煮豆	御飯 吸物 豚肉とじゃが芋の旨煮 春巻の甘辛炒め かやく和え	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 豚肉とほうれん草炒め 浅漬け	御飯 中華スープ かに玉風 白菜とあさりの煮浸し 春雨のごま酢和え
夕食	麦御飯 けんちん汁 メバルの梅煮 ふんわり洋風卵とし とろろ	御飯 吸物 筑前煮 キャベツのカレー炒め 青菜のぬた和え	御飯 吸物 赤魚の梅昆布茶焼き オムレツ ブロッコリーとえびのサラダ	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 茄子の信田煮 青菜のナムル	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 卵豆腐のなめこあん 白菜のドレッシング和	御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ 里芋のごまみそ煮 青菜の和物	御飯 吸物 鱈の梅しそ焼き 大豆の煮物 辛子和え
	3月31日(日)						
朝食	御飯 味噌汁 五目豆腐の煮付 温泉卵 漬物						
昼食	ラーメン 春巻き 柚子香和え おにぎり みかんゼリー						
夕食	御飯 吸物 ホキのチーズパン粉焼き 茄子のそぼろ煮 三色ピーマンの中華風						