

# 3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
							3月1日(土)
朝食							パン または 御飯 パンプリンサラダ バナナ
昼食							赤飯 茶そば汁 鱈の香味焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し
夕食							御飯 吸物 牛肉とごぼうの煮物 きのこ卵の炒め物
	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン または 御飯 ポテトサラダ バナナ
昼食	御飯 豚肉の赤味噌炒め 吸物 厚揚げの煮物 白菜の酢の物	ちらし寿司(御飯) 煮合わせ そうめん汁 菜の花の辛子和え 桜もち	御飯 呉汁 鱈のみりん漬け焼き 白菜のとろみ炒め スパサラダ	高菜炒飯 茄子のトマト煮 かに風味スープ さつま芋サラダ ココアプラス	御飯 吸物 鯖の煮付 小松菜の中華風炒め 春雨の酢物	御飯 吸物 春野菜のかき揚げ 大根と竹輪の煮付 ビリ辛ナムル	雑穀御飯 吸物 回鍋肉 里芋の鳴門煮 ブロッコリーのごま和え
夕食	ゆかり枝豆ごはん 吸物 メバルの煮つけ 華風和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐のくす煮	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き りんご酢和え	御飯 根菜汁 ホキの明太マヨ焼き しらたきとピーマンの甘辛炒め	御飯 吸物 肉じゃが 甘夏サラダ	御飯 団子汁 魚の黄金焼き ネギと牛肉の炒めもの	御飯 豆乳味噌汁 太刀魚のおろし煮 豚キムチ
	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 納豆 漬物	パン または 御飯 たまごサラダ バナナ
昼食	ちゃんぽん 華焼売 わさび和え ぶどうゼリー おにぎり	野菜ボックカレー ツナサラダ 切干大根のツナ炒め フルーチェ らっきょう漬け	御飯 野菜スープ カレイのトマトソースかけ 金平ごぼう ゆず和え	フレンチトースト 白菜の洋風煮 コーンスープ 豆サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 鶏肉とつわぶきの煮つけ 青梗菜とIt' の加-醤油炒め マカロニサラダ	御飯 中華スープ かに玉風 白菜とあさりの煮浸し ほうれん草チーズ風味ごま和え	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 鶏肉と糸こんにゃくの煮物 小松菜の和え物
夕食	御飯 吸物 鶏肉と南瓜の煮物 とろろ昆布和え	おさり御飯 吸物 魚の味噌焼き 菜果和え	御飯 吸物 鶏肉のピーナツバター焼き 大根のカニくす煮	御飯 ほうとう風 ホッケの漬け焼き 卵豆腐のおおさあんかけ	御飯 吸物 焼き豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮物	御飯 沢煮碗 鮭の塩焼き おから炒り煮	御飯 ねぎスープ 酢豚風 コールスローサラダ
	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン または 御飯 さつまいもサラダ バナナ
昼食	牛丼 赤だし 焼きビーフン 大根サラダ オレンジ	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ 青梗菜のオイスター炒め 梅肉和え	御飯 吸物 鱈の甘酢あんかけ 南瓜煮 塩昆布和え	サンドイッチ ホークビーンズ 南瓜スープ キャベツとさきみのごまサラダ プリン	御飯 吸物 たららの彩りあんかけ つわぶきの煮物 春菊のお浸し/ぼたもち	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	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	人参ごはん レタススープ 太刀魚のバター醤油焼き 鶏肉とごぼう煮	菜めし 吸物 メバルの山椒煮 にら玉	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 白菜の柚子胡椒炒め	御飯 吸物 牛肉と厚揚げの煮物 春雨と野菜炒め	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 山芋のわさび酢和え	生姜ごはん 吸物 鯖の味噌煮 キャベツの卵炒め	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 塩麹和え
	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え 納豆 漬物	パン または 御飯 かぼちゃサラダ バナナ
昼食	御飯 クラムチャウダー 糸こんにゃくとじ 里芋とツナのサラダ りんごのコンポート	御飯 吸物 太刀魚の葱みそ焼き 里芋のごま煮 深山和え	御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め さつま芋の煮つけ 海藻サラダ	☆花見弁当☆	いなり寿司 ミニヒレカツ 吸物 白菜の梅なめ茸和え はちみつレモンゼリー	御飯 吸物 筑前煮 豚肉とほうれん草炒め レモン和え	麦ごはん けんちん汁 メバルの山椒煮 キャベツのカレー炒め とろろ
夕食	御飯 吸物 アジの磯辺焼き ブロッコリーの帆立あん	雑穀御飯 卵スープ キャベツ入りしゅうまい 春菊の甘辛炒め	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き ひじきと切干大根煮	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ ゴマボン酢和え	御飯 吸物 豚肉とじゃが芋の旨煮 トマトとアボガドのサラダ	御飯 蓮根のすり流し汁 赤魚の梅昆布茶焼き ブロッコリーとえびのサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐
	3月30日(日)	3月31日(月)					
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 漬物 納豆					
昼食	肉そば じゃが芋の洋風煮 塩レモンサラダ ミルージュ おにぎり	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 蓮根と糸こんにゃくの金平 浅漬け					
夕食	御飯 豚汁 ホッケのみりん焼き なすの信田煮	御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ かやく和え					