

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 <small>厚揚げの煮物 白菜の酢の物</small> | <small>ちらし寿司(御飯)</small> 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 | <small>ゆかり枝豆ごはん</small> 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 <small>しらたきとピーマンの甘辛炒め</small> | 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 <small>ぶどうゼリー おにぎり</small> | <small>野菜ボックカレー</small> 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 | <small>フレンチトースト 白菜の洋風煮</small> 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 <small>青梗菜とIt' の加-醤油炒め</small> 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 <small>ほうれん草チーズ風味ごま和え</small> | 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 魚の梅味噌焼き 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 | 御飯 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 <small>里芋とツナのサラダ りんごのコンポート</small> | 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 <small>選機のすり流し汁</small> 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 かくや和え | | | | | |