

3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
				3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)
朝食				御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	パン または 御飯 キノコのソテー バナナ
昼食				赤飯 茶そば汁 鯖の香味焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 油淋鶏 (クーリンチー) 高野豆腐のくす煮 白菜の酢の物	ちらし寿司 煮合わせ そうめん汁 菜の花の辛子和え 桜もち	御飯 呉汁 アジのみりん漬け焼き 白菜のとりみ炒め ブロッコリーサラダ
夕食				御飯 吸物 牛肉とごぼうの煮物 きのこ卵の炒め物 梅肉和え	御飯 吸物 メバルの煮つけ れんこん金平 華風和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 ピーナッツバター和え	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 山芋とかにの煮物 りんご酢和え
	3月5日 (日)	3月6日 (月)	3月7日 (火)	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 スクランブルエッグ 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	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 ピリ辛ナムル	高菜炒飯 茄子のトマト煮 生姜スープ 豆サラダ コアコアプラス	雑穀粥 (雑穀の日) 吸物 太刀魚のおろし煮 豚キムチ スパサラダ	野菜ボークカレー シーザーサラダ 切干大根のソテー炒め フルーチェ らっきょう漬け	御飯 コンソメスープ 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 ホキの明太マヨ焼き しらたきとピーマンの甘辛炒め ごま豆腐	御飯 吸物 肉じゃが キャベツの味噌炒め トマトサラダ	御飯 吸物 豆腐の五目あんかけ ネギと牛肉の炒めもの さつま芋サラダ	御飯 吸物 赤魚の田楽 野菜の子まぶし 山芋ともずくのボン酢和え	御飯 吸物 鶏肉と南瓜の煮物 ブロッコリーと卵炒め とろろ昆布和え	御飯 吸物 魚の味噌噌焼き さつま芋の煮物 菜果和え	御飯 吸物 鶏肉のピーナッツバター焼き おから炒り煮 しらす和え
	3月12日 (日)	3月13日 (月)	3月14日 (火)	3月15日 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	牛丼 赤だし 青梗菜のオイスター炒め 大根サラダ オレンジ	御飯 吸物 魚の黄金焼き 金平ごぼう ほうれん草チーズ風味ごま和え	いなり寿司 けんちん煮 吸物 白菜の梅茸和え はちみつレモンゼリー	フレンチトースト 白菜の洋風煮浸し コーンスープ 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 豚肉と糸こんの煮物 小松菜の和え物	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ じゃが芋の煮物 ゆかり和え	御飯 吸物 鰯の甘酢あんかけ 南瓜煮 辛子和え
夕食	御飯 吸物 ホッケの漬け焼き 卵豆腐のあおさあんかけ ツナ和え	御飯 吸物 鶏肉とつわぶきの煮つけ 焼きビーフン 菜種和え	御飯 沢煮焼 鮭の塩焼き 青梗菜とIt' の加-醤油炒め もずく酢	御飯 ねぎスープ 酢豚風 里芋の煮物 呉豆腐	御飯 吸物 牛肉のタレ炒め れんこんの煮付 コールスローサラダ	御飯 吸物 メバルの山椒煮 にら玉 塩昆布和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード 焼き 白菜の柚子風味煮 ブロッコリーの和え物
	3月19日 (日)	3月20日 (月)	3月21日 (火)	3月22日 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目豆 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	パン または 御飯 野菜ソテー バナナ
昼食	御飯 クラムチャウダー 糸こんの卵とじ 甘夏サラダ りんごのコンポート	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 つわぶきの煮物 春菊のお浸し ぼたもち	サンドイッチ ホークビーンズ 南瓜スープ グリーンサラダ プリン	御飯 吸物 豚肉の赤味噌炒め 大根のカニくす煮 カリフラワーのおかか和え	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 里芋のごまみそ煮 深山和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め がんも煮 なめ茸和え	御飯 吸物 鯖の味噌煮 キャベツの卵炒め いんげんのごま和え	御飯 吸物 牛肉と厚揚げの煮物 小松菜のベーコン炒め 山芋のわさび酢和え	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 春雨と野菜炒め 梅茸和え	御飯 吸物 アジの磯辺焼き 白菜の柚子胡椒炒め ほうれん草のレモン醤油和え	御飯 吸物 ロールキャベツのトマトソースかけ にらもやしソテー マカロニサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 海藻サラダ
	3月26日 (日)	3月27日 (月)	3月28日 (火)	3月29日 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)	
朝食	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 納豆 漬物	
昼食	肉そば じゃが芋の洋風煮 塩しモンサラダ おにぎり コーヒーゼリー	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 中華スープ かに玉風 いとこ煮 ブロッコリーとえびのサラダ	☆花見弁当☆		御飯 吸物 豚肉とじゃが芋の旨煮 春菊の甘辛炒め かくや和え	
夕食	麦御飯 けんちん汁 メバルの梅煮 キャベツのカレー炒め とろろ	御飯 吸物 筑前煮 青梗菜の炒め物 スパサラダ	御飯 吸物 赤魚の梅昆布茶焼き 大根のそぼろあんかけ 春雨の酢物	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 茄子の信田煮 トマトとアボガドのサラダ	御飯 吸物 ホッケのみりん焼き 卵豆腐のなめこあん 南瓜サラダ	御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ ごぼうと糸こんの金平 浅漬け	