

3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
		3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)
朝食		御飯 味噌汁 キャベツのじゃこ煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 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 酒粕汁 太刀魚の梅なめ苺のせ 白菜と海老団子の煮物 ほうれん草の胡麻和え	御飯 吸物 鶏のから揚げ 高野豆腐のくす煮 せりのボン酢サラダ	ちらし寿司 煮合わせ はまぐりのお吸物 菜の花の辛子和え 桜もち	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 ビーナッツバター和え	御飯 切干大根のコンソメ炒め 野菜ビーフカレー ツナサラダ フルーチェ	御飯 吸物 ホキのトマトソースかけ 卵の花の炒り煮 山芋ともずくのボン酢和え
夕食		御飯 吸物 豚の味噌漬け焼き じゃが芋金平 はんぺんサラダ	御飯 みぞれ汁 アジのみりん漬焼き 山芋とかにの煮物 華風和え	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 蒸し鶏の中華風あんかけ 青梗菜のベーコンソテー マカロニサラダ	御飯 吸物 カレイの明太マヨ焼き さつま芋の煮物 白菜の酢の物	御飯 春雨スープ 酢豚 卵豆腐のおおさあんかけ ピリ辛ナムル
	3月7日 (日)	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 納豆 漬物	御飯 味噌汁 キャベツとツナの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 千切り煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 三日豆 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	パン または 御飯 肉団子の煮物 バナナ
昼食	ちゃんぽん 里芋のごまみそ煮 トマトサラダ かんきつゼリー おにぎり	せり御飯 呉汁 鯖の煮付 (さばの日) しらたきとピーマンの甘辛炒め とろろ昆布和え	雑穀御飯 (雑穀の日) 吸物 春野菜のかき揚げ 大根の肉みそかけ ブロッコリーの和え物	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 茶そば汁 メバルのおろし煮 小松菜の中華風炒め 春雨の酢物	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 南瓜のそぼろ煮 ゆず和え	御飯 吸物 かに玉風 野菜の子まぶし コールスローサラダ
夕食	御飯 根菜汁 赤魚の梅煮 マーボー白菜 ごま豆腐	御飯 吸物 鶏肉と南瓜の煮物 焼きビーフン わさび和え	御飯 中華スープ 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 鯖の香味焼き キャベツとエビの炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 吸物 肉じゃが ブロッコリーと卵炒め 大根サラダ	御飯 吸物 すずきの梅味噌焼き 鶏肉とごぼう煮 しらす和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のビーナッツバター焼き 里芋の煮物 菜果和え
	3月14日 (日)	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 高野豆腐の五目煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 茎わかめの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根おろし 納豆 漬物	御飯 味噌汁 切干大根の煮付 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 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	牛丼 赤だし 青梗菜のオイスター炒め 白菜の梅煮和え いちご	御飯 吸物 白身魚の磯香フライ 金平ごぼう 菜種和え	御飯 吸物 麻婆豆腐 ジャーマンポテト ザーサイ和え	高菜炒飯 茄子のトマト煮 生姜スープ 豆サラダ オレンジ	御飯 かきたま汁 ホキの黄金焼き 糸こんの煮物 山芋と胡瓜のわさび酢和え	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ れんこんのそぼろ煮 ゆかり和え	御飯 吸物 タラの彩りあんかけ 南瓜煮 春菊のお浸し
夕食	御飯 吸物 ホッケの漬け焼き キャベツの味噌炒め スパサラダ	御飯 吸物 豚ロールの野菜巻き 白菜の柚子胡椒炒め ほうれん草チーズ風味ごま和え	御飯 和風豆乳スープ 赤魚の山椒煮 にら玉 塩昆布和え	御飯 吸物 鶏肉とつわぶきの煮つけ 小松菜と比 〆 のカレー醤油炒め レモン和え	御飯 葱スープ 牛肉のタシ炒め 大根と竹輪の煮付 ツナ和え	御飯 沢煮椀 太刀魚の煮付け 春雨キャベツ炒め 辛子和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 白菜の柚子風味煮 なめ苺和え
	3月21日 (日)	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 白菜のおかか煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根の旨煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 五目煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 麩と白菜の煮物 納豆 漬物	御飯 味噌汁 じゃこ煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 ひじきの煮付 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 吸物 カレイのタルタル焼き つわぶきの煮物 りんご酢和え	いなり寿司 けんちん煮 吸物 小松菜の和え物 煮豆	サンドイッチ ボークビーンズ グリーンスープ 海藻サラダ プリン	御飯 吸物 鰯の南蛮漬 根菜のバター風味煮 カリフラワーのおかか和え	御飯 吸物 豚肉の赤味噌炒め 里芋の煮つけ 深山和え	赤飯 茶碗蒸し 刺身 なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 うどの酢味噌和え	御飯 吸物 ロールキャベツ 切干大根の豚キムチ炒め いんげんのごま和え	御飯 蓮根のすり流し汁 鯖の味噌煮 キャベツの卵炒め もずく酢	御飯 吸物 鯖の磯辺焼き 竹輪とたくあんの金平 ほうれん草のレモン醤油和え	御飯 吸物 牛肉と厚揚げの煮物 青梗菜の炒め物 南瓜サラダ	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ 茄子の信田煮 そばサラダ	御飯 きのこスープ 鶏肉のマーマレード焼き 炒り豆腐 グリーンサラダ
	3月28日 (日)	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)			
朝食	御飯 味噌汁 いんげんの煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 キャベツのおかか煮 納豆 漬物	御飯 味噌汁 刻み昆布の炒り煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 板こんの煮付 納豆 漬物			
昼食	肉そば 長芋の炒め物 塩しモンサラダ おにぎり りんごゼリー	御飯 吸物 魚ロッケ 春菊の甘辛炒め かくや和え	御飯 ポトフ風コンソメ系 チキンカレー ブロッコリーのサラダ 杏仁フルーツ	*お花見弁当*			
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 豚肉とじゃが芋の旨煮 卵豆腐のなめこあん ゴマボン酢和え	御飯 にら玉汁 赤魚の田楽 豚肉とほうれん草炒め 大根ゆず和え	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 白菜とえびのとろっと煮 山芋のなめ苺和え			