

3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
			3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)
朝食			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 スクランブルエッグ バナナ
昼食			赤飯 みぞれ汁 アジのみりん漬焼き 山芋とかにの煮物 せりのボン酢和え	高菜炒飯 茄子のトマト煮 生姜スープ 豆サラダ オレンジ	ちらし寿司 煮合わせ 吸物 菜の花の辛子和え 桜もち	御飯 吸物 鶏のから揚げ 高野豆腐のくず煮 白菜の酢の物	御飯 茶そば汁 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
夕食			御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ 青梗菜のソテー そばサラダ	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 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 メバルの煮つけ さつま芋の煮物 ピーナッツバター和え	御飯 春雨スープ 酢豚風 卵豆腐のあおさあんかけ ピリ辛ナムル
	3月6日 (日)	3月7日 (月)	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12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 三目豆 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 キノコのソテー 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 春野菜のかき揚げ しらたきとピーマンの甘辛炒め とろろ昆布和え	御飯 呉汁 鯖の煮付 小松菜の中華風炒め 春雨の酢物	雑穀御飯 中華スープ かに玉風 大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの和え物	御飯 コンソメスープ 白身魚のトマトソースかけ おから炒り煮 しらす和え	御飯 切干大根のコンソメ炒め 野菜ボーカカレー ツナサラダ フルーチェ	御飯 吸物 太刀魚のおろし煮 豚キムチ スバサラダ
夕食	御飯 根菜汁 カレイの明太マヨ焼き 白菜のとろみ炒め ごま豆腐	御飯 吸物 鶏肉と南瓜の煮物 焼きビーフン 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 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 菜果和え	御飯 コンソメスープ 鶏肉のピーナッツバター焼き 里芋の煮物 ゆず和え
	3月13日 (日)	3月14日 (月)	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19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 野菜ソテー バナナ
昼食	牛丼 赤だし 青梗菜のオイスター炒め 白菜の梅茸和え いちご	御飯 かきたま汁 白身魚の磯香フライ 金平ごぼう コールスローサラダ	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	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 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 れんこんの煮付 ゆかり和え	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き 南瓜煮 りんご酢和え
夕食	御飯 吸物 ホッケの漬け焼き キャベツの味噌炒め 菜種和え	御飯 吸物 牛肉のタレ炒め 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 メバルの山椒煮 にら玉 塩昆布和え	御飯 吸物 鶏肉とつわぶきの煮つけ 小松菜とにらのカレー醤油炒め レモン和え	御飯 葱スープ 豚ロールの野菜巻き 大根と竹輪の煮付 ツナ和え	御飯 沢煮椀 鮭の塩焼き じゃが芋の煮物 うどの酢味噌和え	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 白菜の柚子風味煮 なめ茸和え
	3月20日 (日)	3月21日 (月)	3月22日 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26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 肉団子の煮物 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 タラの彩りあんかけ つわぶきの煮物 春菊のお浸し	いなり寿司 けんちん煮 吸物 小松菜の和え物 はちみつレモンゼリー	☆お花見弁当☆	御飯 吸物 豚肉の赤味噌炒め 里芋の煮つけ 深山和え	御飯 吸物 鰯の甘酢あんかけ 南瓜のそぼろ煮 カリフラワーのおかか和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぶらの盛り合わせ なます ケーキ
夕食	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 里芋のごまみそ煮 辛子和え	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 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 鯖の磯辺焼き 春雨キャベツ炒め 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 マカロニサラダ	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27日 (日)	3月28日 (月)	3月29日 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)		
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	御飯 味噌汁 五目豆 温泉卵 漬物		
昼食	肉そば えびのとろっと煮 塩レモンサラダ おにぎり りんごゼリー	御飯 吸物 太刀魚のバター醤油焼き 豚肉と白菜の煮物 南瓜サラダ	御飯 にら玉汁 バーベキューチキン じゃが芋の洋風煮 ブロッコリーのサラダ	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 魚ロッケ 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 小松菜のベーコン炒め 茄子の浅漬け	御飯 吸物 赤魚の梅昆布茶焼き 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 キャベツの柚子胡椒風味煮 山芋のなめ茸和え	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		