

# 3月分献立表

|      | 月  | 火  | 水   | 木   | 金  | 土   |
|------|--|--|---|---|--|---|
|      | 31日  |  |   |   |  | 1日  |
| 選択食  | A: 鱈の菜種焼き<br>B: キーマカレー   |  |   |   |  | A: さらき蒸し<br>B: 肉うどん   |
| 通常献立 | ご飯(A)<br>和風サラダ<br>ヨーグルト<br>お吸い物(A)・漬物(B)   |  |   |   |  | ご飯<br>厚揚げの甘辛炒め<br>胡瓜のツナ和え<br>お吸い物・ゼリー(B)  |
| おやつ  | もちりどら焼き  |  |   |   |  | ミニマフィンいちご   |
|      | 3日   | 4日   | 5日  | 6日  | 7日   | 8日  |
| 選択食  |  ひな祭り膳   | A: 太刀魚の煮付け<br>B: 鶏肉のタルタル焼き   | A: ほっけのホイル焼き<br>B: 八宝菜  | A: 鱈の焼き浸し<br>B: 鶏肉のから揚げ   | A: 鱈の味噌マヨ焼き<br>B: 牛焼肉  | <b>長寿ご飯の日</b>   |
| 通常献立 | ちらし寿司<br>竹の子とふきの炊き合わせ<br>菜の花の辛子醤油和え<br>具だくさん豚汁・いちご   | ご飯<br>卵の花<br>二色浸し<br>冬瓜のお吸い物   | ご飯<br>肉団子の甘酢あん<br>大根のサラダ<br>中華スープ   | ご飯<br>蒸し茄子<br>和風サラダ<br>味噌汁  | ご飯<br>南瓜の煮物<br>白菜の柚子和え<br>お吸い物   | ご飯<br>鮭のきのこバター醤油焼き<br>蓮根とこんにゃくの煮物<br>キャベツのミモザサラダ・お吸い物   |
| おやつ  |  手作りおやつ  | フルーツ   | カスタードケーキ  | カルシウムせんべい   |  エクレア     | 酒饅頭   |
|      | 10日  | 11日  | 12日   | 13日   | 14日  | 15日   |
| 選択食  | A: エビフライ<br>B: 豚肉のつくね焼き  | A: 赤魚の山椒煮<br>B: 牛肉のカレー炒め   | A: ホキの照り焼き<br>B: 牛皿   | A: カレイのきのこあんかけ<br>B: 豚肉の和風煮込み   | A: 鱈の甘辛煮<br>B: 鶏じゃが  | A: 太刀魚の和風ムニエル<br>B: ミートローフ  |
| 通常献立 | ご飯<br>キャベツのコンソメ煮<br>大根のサラダ<br>トマトスープ   | ご飯<br>白菜の煮物<br>中華風春雨<br>中華スープ  | ご飯<br>がんもの煮物<br>オクラと鶏肉のおかか和え<br>味噌汁   | ご飯<br>ピーマンの炒め物<br>胡瓜の酢の物<br>お吸い物  | ご飯<br>チンゲン菜の炒め物<br>白菜の柚子和え<br>味噌汁  | ご飯<br>キャベツのカレー炒め<br>ブロッコリーのピーナッツ和え<br>コンソメスープ   |
| おやつ  | 薄皮利休   | ワッフルスティック  |  豆乳饅頭  | ミニショコラマフィン  | 田舎饅頭   | やわらかおかき  |
|      | 17日  | 18日  | 19日   | 20日   | 21日  | 22日   |
| 選択食  | A: ほっけの七味焼き<br>B: 鶏肉の山椒煮   | <b>長寿ご飯の日</b>  | A: ぶり大根<br>B: 鶏肉の塩麴焼き   | A: 白身魚のバター焼き<br>B: 牛肉のオイスター炒め   | A: 鮭の焼き浸し<br>B: 揚げ肉団子の甘酢あん   | A: 鯖の塩焼き<br>B: 鶏肉のタルタル焼き  |
| 通常献立 | ご飯<br>焼き茄子<br>アスパラのお浸し<br>味噌汁  | ご飯<br>鱈の酒粕焼き<br>チンゲン菜とあさりの煮浸し<br>玉ねぎの梅和え・お吸い物                                      | ご飯<br>里芋の煮物<br>白菜の和え物<br>お吸い物   | ご飯<br>ジャーマンポテト<br>ピクルス<br>コンソメスープ   | ご飯<br>チンゲン菜の炒め物<br>冷奴<br>中華スープ   | ご飯<br>南瓜の煮物<br>胡瓜のもずく酢<br>お吸い物  |
| おやつ  |  ぼんせん   | 黄味あん饅頭   | キングドーナツ   | 黒糖棒   | ココアロール  | たい焼きクリーム  |
|      | 24日  | 25日  | 26日   | 27日   | 28日  | 29日   |
| 選択食  | A: カレイの煮付け<br>B: 牛肉と茄子の炒め物   | A: ホキの南部焼き<br>B: とんかつ  | A: 鮭のクリームソースがけ<br>B: 照り焼きハンバーグ  |  春の和定食  | <b>長寿ご飯の日</b>  | A: ほっけの塩焼き<br>B: 牛肉のすき煮   |
| 通常献立 | ご飯<br>蓮根のきんぴら<br>胡瓜の酢の物<br>味噌汁   | ご飯<br>ひじきの煮物<br>豆腐のサラダ<br>お吸い物   | ご飯<br>アスパラとベーコンの炒め物<br>ごぼうのサラダ<br>コンソメスープ   | 梅しらすご飯<br>春野菜の天ぷら<br>春キャベツの和え物<br>赤だし・デザート  | ご飯<br>鱈のムニエル中華ソースがけ<br>餃子・チンゲン菜のナムル<br>中華スープ   | ご飯<br>ピーマンと竹輪の炒め物<br>キャベツのレモン和え<br>味噌汁  |
| おやつ  | うさぎ饅頭  | やわらかおかき  | 黒胡麻饅頭  | 長崎カステラ  | おかしなバナナ  | レモンケーキ  |