

3月献立表



あかりをつけましょ ほんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。ちらし寿司や甘酒を使ったゼリー、桜餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供致します。春分の日には、春の食材を使った天ぷらをご提供致します。段々と暖かくなってまいります3月、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
御飯 ふんわりしんじょうの含め煮 キャベツの塩昆布和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き ブロッコリーのおかか和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー かぶの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スナックえんどうのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	アップルパイ ジャーマンポテト マカロニサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 ブロッコリーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ 小松菜の和え物 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜とソーセージの炒め物 納豆 漬物 味噌汁 牛乳
パン あさりのクリームスープ キャベツのサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン 目玉焼き ブロッコリーのサラダ なすのスープ 牛乳	パン ツナと野菜のソテー かぶのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン ベーコンと野菜のスープ スナックえんどうのサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	アップルパイ ジャーマンポテト マカロニサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン ポトフ風 ブロッコリーのサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン ハムエッグ 小松菜のサラダ クリームスープ 牛乳	パン 野菜とソーセージのソテー ビーンズサラダ 冬瓜のスープ 牛乳
御飯 茹で豚の梅ソース ピーマンの炒め物 浅漬け 味噌汁	昔ながらの醤油ラーメン えび風味焼売 胡瓜とザーサイの和えもの フルーツポンチ	桃の節句 雛ちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ 抹茶と甘酒のゼリー すまし汁	ライス に-ジンジャ-グリンチキン ほうれん草とコーンのソテー カリフラワーのマヨネーズサラダ トマトスープ	御飯 鶏肉の焼き治郎煮 なす田楽 浅漬け すまし汁	御飯 鮭の照り焼き かぶの薄くす煮 春菊の磯和え 味噌汁	金目鯛と野菜の 柚子香るにゅうめん 揚げだし豆腐 春野菜餡 胡瓜とうどの甘酢和え 水ようかん	ロールパン ブラウンシュ- シュリンプサラダ りんごのコンポート
おせんべい(ぼたぼた焼き)	ロールケーキ(チョコ)	桜餅	バナナコッタ	まんぷくまんじゅう	パウンドケーキ	おせんべい(青のり)	どら焼き
あずき御飯 さわらのみりん漬け焼き 車麩の炊き合わせ 菜の花の胡麻味噌かけ すまし汁	御飯 つくねのゆず胡椒だれ 里芋の煮ころがし 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 トンカツ 金平ごぼう 小松菜としめじのお浸し 味噌汁	御飯 めばるのおろし煮し なすの含め煮 長手の三杯酢 味噌汁	御飯 あじのわさび醤油 炒り豆腐 二色野菜のゆず和え 味噌汁	御飯 和風チキンローフ ビーフン炒め トマトの青じそ風味 味噌汁	御飯 豚肉の香味焼き 南瓜の甘露煮 なめ茸和え 味噌汁	御飯 白身魚の三つ葉あん れんごんの山椒風味炒め ほうれん草のるみお和え 味噌汁
9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
御飯 オムレツ 人参のささみ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ワインナーソテー いんげんの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	コーンマヨパン 豚肉と野菜のカレー風味スープ ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	御飯 鶏肉と野菜のソテー ゆかり和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 カリフラワーのからし和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の和え物 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め スナックえんどうの生姜和え たいみそ 味噌汁 牛乳
パン オムレツ 人参とささみのサラダ 白菜のスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ 白菜のサラダ フルーツ缶(黄桃) 牛乳	パン ワインナーソテー いんげんのサラダ キャベツのスープ 牛乳	コーンマヨパン 豚肉と野菜のカレー風味スープ ポテトサラダ フルーツ缶(みかん) 牛乳	パン 鶏肉と野菜のソテー かぶのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン 炒り卵 カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	パン 南瓜のクリームスープ 白菜のサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳	パン 野菜炒め スナックえんどうのサラダ カレー風味のスープ 牛乳
御飯 回鍋肉 春巻き 二色野菜のナムル 中華スープ	ライス 白身魚のスタッドクリームソース コンソメスープ グレイプゼリー コンソメスープ	しらすの卵とじ丼 根菜の炒め煮 爽やかオレンジゼリー 味噌汁	御飯 メンチカツ 大根のかにかまあん 浅漬け 味噌汁	鮭チャーハン 焼売 きくらげの中華サラダ 中華スープ	ムール貝とトマトのスパゲティ ハーブチキンサラダ フルーツジュレ アスバラのポタージュ	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き 箱の土佐煮 小松菜のごま和え 味噌汁	腸内環境を整えよう 塩麹入りチキンソンドリア さつま芋のレモン煮 きのこ"ゆず"のサラダ 野菜の旨味スープ
パウムクーヘン(チョコ)	抹茶ようかん	コーヒーサンドモカ	人形焼き(栗あん)	ドーナツ	紅茶ケーキ	抹茶プリン	エクレア
御飯、味噌汁 さばの塩焼き がんもの炊き合わせ 胡瓜のゆず漬け フルーツ	産地シリーズ：静岡県 御飯 鶏肉のグリル バター醤油 菜の花の煮浸し 静岡県焼津産かつおのたたき 漬物、味噌汁	御飯 鶏肉のグリル バター醤油 菜の花の煮浸し おくらのもろみ味噌かけ すまし汁	御飯 赤魚の味噌佃煮 ひじきの煮物 卵豆腐 すまし汁	御飯 茹で豚 胡椒だれ れんごんのゆず胡椒炒め ちんげん菜の磯和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ なすの揚げ浸し キャベツとツナの和え物 味噌汁	御飯 さわらの揚げ浸し 油麩の煮物 おくらゆず味噌かけ すまし汁	御飯 あじの甘露煮 春菊のかき揚げ 浅漬け 味噌汁

1. 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。 2. 献立は都合により、変更する場合がございます。 3. 牛乳の提供時間はホームごとに異なる場合がございます。

17日から末日まで

3月 献立表

17日(金)		18日(土)		19日(日)		20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)								
おせんべい(瀬戸の汐揚げ)	パンケーキ(メープル)	カステラ	牛乳プリン	おせんべい(ソフトサラダ)	バナナスベシヤル	ロールケーキ(コーヒー)	もみじまんじゅう	ライス、ミートローフ、スツキ二のソテー、コールスロー、クリームスープ	御飯、鶏肉の梅照り焼き、具入り卵焼き、スツキ二のソテー、長芋のおかか和え、味噌汁、フルーツ	御飯、氣仙沼産カツオカサ、切干大根の煮物、ほうれん草の香味和え、味噌汁	御飯、ハンバーグ、おろしポン酢、さつま芋の含め煮、なめ茸和え、味噌汁、フルーツ	御飯、豚肉の塩だれ焼き、ピーマンのじゃこ炒め、キャベツのくるみ和え、味噌汁	御飯、鶏肉の醤油麹焼き、切干大根の煮物、わさび豆腐、味噌汁	御飯、さばの甘酢がらめ、小松菜とささみの炒め物、かぶのゆず和え、味噌汁	御飯、肉豆腐、焼きビーフン、浅漬け、味噌汁							
ピリ辛そばととろろの丼、ちんげん菜のさつと煮、フルーツ(パイ)、味噌汁	御飯、ほっけの塩焼き、煮しめ、白菜の酢味噌かけ、すまし汁	～旬御飯で食べる～ 春の焼肉丼、ブロッコリーのかにかまあんかけ、フルーツ缶(洋なし)、すまし汁	【お花見弁当の日】	御飯、麻婆豆腐、ちんげん菜の中華煮、長手とわかめの和え物、中華スープ	シーフードカレー、薬味、盛り合わせサラダ、ヨーグルト	中華丼、ささみと野菜の胡麻だれサラダ、ピーチムース、中華スープ	チョコウェーブケーキ	抹茶ゼリー、黒蜜ソース	ワッフル	人形焼き(こしあん)	ﾊﾞｸｳﾄﾞﾀﾞﾈ(ﾌｻﾞｯｸﾗﾝﾊﾞｰﾘ)	ミニたい焼き(カスタード)	ミルクティーゼリー	茶飯、おでん、なべしぎ、いんげんとしめじの和え物、すまし汁	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツとイカの明太炒め、漬物、味噌汁	御飯、あぶらかれの煮付け、ごぼうとさつま揚げの塩金平、ほうれん草のわさび和え、味噌汁	御飯、鶏肉の山椒焼き、茶碗蒸し、新玉ねぎのおかか和え、味噌汁	御飯、あじの南蛮漬け、切干大根の煮物、煮豆、具沢山味噌汁	御飯、あじの南蛮漬け、切干大根の煮物、煮豆、具沢山味噌汁	御飯、豚肉の生姜焼き、南瓜のいとこ煮、おくらゆず浸し、味噌汁、フルーツ	御飯、豚肉の生姜焼き、南瓜のいとこ煮、おくらゆず浸し、味噌汁、フルーツ	御飯、さわらの利休焼き、湯豆腐、なめ茸おろし、味噌汁

栄養メモ

春の食材が本格的に旬を迎える季節となりました。山菜の独特な苦みは、冬の間に貯め込んだ余分な脂肪や老廃物を出してくれる効果があります。体調を整え、暖くなる春を活動的に過ごす準備を整えましょう。

今月の特別なお食事 Special Days

- 3日昼食・おやつ 桃の前旬
- 10日夕食 産地シリーズ
- 16日昼食 からだ元気メニュー

- 写真はイメージになります。実物と違う場合がございますのでご了承ください。
- 献立は都合により変更する場合がございます。
- 牛乳の提供はホームごとに異なる場合がございます。

