

3月献立表



あかりをつけましょ ぼんぼりに

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など、ひなまつりを祝うお料理をご提供いたします。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お楽しみください。

1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
御飯 南瓜のそぼろ煮 ツナと大根のサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き かぶの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	アップルデニッシュ ソーセージ炒め ビーンズサラダ 小松菜のスープ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ スナップえんどうの二色和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとキャベツの炒め物 かにかま和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンエッグ もやしと水菜のおかか和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナじゃが カリフラワーの和風ソテー*サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージのバターソテー かぶの和え物 梅干し 味噌汁 牛乳
パン 南瓜のクリームスープ ツナと大根のサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン 目玉焼き かぶのサラダ じゃが芋のスープ 牛乳	アップルデニッシュ ソーセージ炒め ビーンズサラダ 小松菜のスープ 牛乳	パン スクランブルエッグ スナップえんどうの二色サラダ えのきのスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 大根サラダ 野菜スープ 牛乳	パン ベーコンエッグ もやしと水菜のサラダ 野菜スープ 牛乳	パン クラムチャウダー カリフラワーの和風ソテー*サラダ フルーツ缶 (ハイン) 牛乳	パン ソーセージのバターソテー かぶのサラダ カレー風味のスープ 牛乳
御飯 鶏の唐揚げ 切り昆布の炒り煮 枝豆腐 味噌汁	昔ながらの醤油ラーメン かに風味焼売 フルーツムース	桃の節句 雛ちらし寿司 花しんじょうの炊き合わせ 菜の花としめじの和え物 すまし汁	御飯 肉団子の甘酢がらめ 焼きビーフン 漬物 味噌汁	桜うどん ちくわと筍の磯部揚げ 香の物 行事和菓子 (女権)	御飯 助宗だらの甘辛煮 ピーマンの味噌炒め かにかまのおろし和え すまし汁	スパゲッティミートソース コーンサラダ ゼリー入りフルーツポンチ 小松菜のスープ	鮭の三色丼 大豆五目煮 胡瓜のもろみ味噌がけ すまし汁
牛乳黒糖プリン	エクレア	甘酒と抹茶のゼリー	クレープ (チョコ)	ワッフル	紅茶ゼリー生クリーム添え	どらやき	パンナコッタ
御飯 助宗たらのたっぷり野菜あん ごぼうの味噌金平 小松菜の香味和え すまし汁	御飯 チキンローフのゆず胡椒だれ 車麩の含め煮 長手の酢の物 味噌汁	御飯 豚肉のごま焼き さつま芋のレモン煮 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 さばの味噌佃煮 ほうれん草の煮浸し 冷奴 すまし汁	御飯 鶏肉の焼き治部煮 じゃが芋の青のりバター ちんげん菜の梅肉がけ 味噌汁	御飯 あじのわさび醤油 かぶのふるふき 空豆の白和え すまし汁	茶飯 おでん ピーマンの明太子炒め キャベツの青じそ風味 味噌汁	御飯 茹で豚 香味だれ 里芋の煮ころがし いんげんのごま和え 味噌汁
9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
御飯 ちくわの含め煮 マカロニサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	ピザパン オムレツ 菜の花とじゃこのサラダ さつま芋のスープ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ふんわりしんじょうの煮物 温野菜サラダ 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージと野菜の炒め物 かぶと大葉の和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ ポテトサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 白菜のお浸し 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーソテー カリフラワーの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳
パン ベーコンと根菜のスープ マカロニサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	ピザパン オムレツ 菜の花とじゃこのサラダ さつま芋のスープ 牛乳	パン 野菜のツナ炒め 白菜とツナのサラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	パン 南瓜のクリームスープ 温野菜サラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	パン ソーセージと野菜の炒め物 かぶと大葉のサラダ なすのスープ 牛乳	パン 肉団子のスープ ポテトサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	パン 炒り卵 白菜のお浸し えのきのスープ 牛乳	パン ウインナーソテー カリフラワーのサラダ キャベツのスープ 牛乳
御飯 チキンカツ 南瓜の甘煮 おくらとえのきの和え物 すまし汁	菜飯 あぶらかれの三つ葉あん なすの南蛮酢 煮豆 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け キャベツのサラダ ビーチムース	菜彩鶏のグリル レビパターソース 生ハムとレタスのサラダ パセリライス 人参の無水ポタージュ 桜のロールケーキ	五目そば 具入り卵焼き フルーツあんみつ	しらすと高菜のチャーハン 春雨のピリ辛炒め トマトとささみの和え物 中華スープ	ロールパン ブラウンシチュー フロッコリーサラダ グレープゼリー	御飯 助宗たらの味噌バターソース さつま芋の含め煮 菜果おろしなます 味噌汁
黒糖まんじゅう	パウムクーヘン (チーズ)	もみじまんじゅう	レモネードとオレンジのゼリー	イチゴスペシャル	ようかん	ロールケーキ (チョコ)	抹茶プリン
脳活性化 玄米御飯、味噌汁 いわしのハンバーグ 小松菜のオリーブオイル炒め バナナはちみつヨーグルト	御飯 厚揚げと豚肉の甘味噌炒め 焼売 春雨サラダ わかめスープ	御飯 さわらのみりん漬け焼き 切干大根の煮物 卵豆腐 味噌汁	ご当地：山口県 岩国寿司 けんちょう わかめとあさりのぬた 大平汁	御飯 鶏肉の梅照り焼き 金平ごぼろ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 トンカツ 菜の花のさつと煮 スナップえんどうのゆず和え 味噌汁	御飯 さばの塩焼き なすの甘辛炒め かにかま和え 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 舞茸の天ぷら 漬物 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(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	24日(日)
							
ハムチーズパン 目玉焼き ちんげん菜と人参のサラダ カレー風味のスープ 牛乳	御飯 はんぺん煮 大根サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ソーセージ炒め フロコリーの磯和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 チーズ風味のスクランブルエッグ かぶのしらす和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のささみ和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの含め煮 スバゲティサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ もやしと水菜の和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	ホットケーキ 肉団子のクリームスープ フロコリーのサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳
ハムチーズパン 目玉焼き ちんげん菜と人参のサラダ カレー風味のスープ 牛乳	パン 具沢山クリームスープ 大根サラダ フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳	パン ソーセージ炒め フロコリーの磯風味 卵スープ 牛乳	パン チーズ風味のスクランブルエッグ かぶとしらすのサラダ 南瓜のスープ 牛乳	パン ツナと野菜の炒め物 ほうれん草とささみのサラダ かぶのスープ 牛乳	パン あさりのカレー風味スープ スバゲティサラダ フルーツ缶 (みかん) 牛乳	パン ハムエッグ もやしと水菜の和え物 白菜のスープ 牛乳	ホットケーキ 肉団子のクリームスープ フロコリーのサラダ フルーツ缶 (パイナップル) 牛乳
海老トリア ズッキーニとマカロニのソテー グリーンサラダ きのこスープ	御飯 麻婆豆腐 えび風味焼売 ちんげん菜のナムル 中華スープ	豆塩御飯 天ぷら盛り合わせ 鯛とまぐろのお造り おはぎ 赤だし	あなか焼そば 里芋の胡麻だれ フルーツ杏仁 中華スープ	オムライス かにまサラダ フルーツ (パイナップル) ポターージュ	親子丼 油麩丼 セレクトメニュー キャベツの明太炒め おくらゆず味噌かけ すまし汁	御飯 白身フライとコンカミコロッケ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	肉うどん 焼き厚揚げ 小松菜としめじの和え物
クリームブッセ	パウンドケーキ (フルーツ)	カステラ	お茶まんじゅう	パウムクーヘン (チョコ)	たい焼き	ミルクティーゼリー	ドーナツ
御飯 豚肉の塩だれ焼き かぶの薄くす煮 長芋納豆 味噌汁	御飯 あぶらからいのマヨネーズ焼き ほうれん草の煮浸し トマトと玉ねぎの和え物 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ 大豆の炒り煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き れんこんの山椒炒め 菜の花のお浸し すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のゆず胡椒煮 さつま芋の白和え 味噌汁	御飯 さわらの塩麹焼き 南瓜のいとし煮 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 さつぱり 鶏肉の甘酢煮 なすのくるみ味噌田楽 長芋の二色和え すまし汁	御飯、味噌汁 あじのしそ香り焼き ～新玉ねぎを添えて～ じゃが芋と空豆の炒め物 胡瓜のわさび和え
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	31日(日)	
							
御飯 スクランブルエッグ いんげんのごま和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め キャベツのささみ和え 昆布佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げ煮 キャベツのサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト 小松菜のお浸し のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ワインナーのバター醤油炒め かぶの生姜和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ フロコリーとしらすの和え物 たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	
パン スクランブルエッグ いんげんのごまサラダ 冬瓜のスープ 牛乳	パン 野菜炒め 人参とささみのサラダ えのきのスープ 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 (バナナ) 牛乳	パン ジャーマンポテト 小松菜のサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ワインナーのバター醤油炒め かぶの生姜サラダ なすのスープ 牛乳	パン オムレツ フロコリーとしらすのサラダ 野菜スープ 牛乳	パン ミネストローネ マカロニサラダ フルーツ缶 (カクテル) 牛乳	
ロールパン チキンピーズ 温野菜サラダ アップルゼリー コーンクリームスープ	お花見弁当の日	卵と海老の旨塩丼 さつま芋の含め煮 ほうれん草のゆず和え 味噌汁	御飯 肉団子と白菜の煮込み 春雨サラダ フルーツポンチ 中華スープ	御飯 妻富士飯と新玉ねぎの揚げ焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	シーフードカレー ヨーグルト (フルーツソース)	御飯 柚子香る さわらの揚げ浸し 里芋の含め煮 胡瓜の塩ナムル 味噌汁	
栗まんじゅう	薄皮ピーナツパン	黒糖ゼリー	ロールケーキ (バナナ)	ショコラスペシャル	人形焼き	アセロラゼリー	
御飯 さばの香味だれ 切干大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 甘酢だれ 菜の花のさつと煮 タラモサラダ 味噌汁	御飯 豚肉のもろみ味噌焼き なすのフライ 漬物 すまし汁	御飯 ホキの梅煮ソース 五目金平 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉の利休焼き 筍とわかめの煮物 新玉ねぎのおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉のんにく醤油炒め 冬瓜のかにかまあん ゆかり和え 味噌汁	バターライス チキンソテー フレッシュサラダ フルーツ (パイナップル) 三色野菜のスープ	

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。新玉ねぎは、皮が薄く美の水分が多くてやわらかい特徴があります。新陳代謝を促進する硫化アリルという辛味成分を多く含み、身体が冷えて循環の悪くなりやすい冬の血液をサラサラにする働きもあります。暖かくなる春を活動的に過ごす準備を整

今月の特別なお食事 Special Days

- 3日夕食・おやつ 桃の節句
- 12日夕食 ご当地メニュー
- 9日夕食 体元気メニュー
- 31日夕食 イースター

春分の日

昼と夜の長さがほぼ等しくなる日とされる「春分の日」。この日を境に昼の長さが段々と長くなり、暖かくなってきます。宮中行事であった『春季皇霊祭』が、明治時代より祝日となり、春の訪れを祝う日・祖先に感謝する日として、広く一般に定着していきました。

- 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。

