

3月 献立

1日~16日

今月のイベント

3日(月)昼:ひな祭り
29日(土)昼:昭和食堂

| | 1日(Sat) | 2日(Sun) | 3日(Mon) | 4日(Tue) | 5日(Wed) | 6日(Thu) | 7日(Fri) | 8日(Sat) |
|-----|--|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝食 | 五目雑炊 竹輪の野菜炒め 漬物 浅漬け(キュウリ) | か雑炊 ジャガ芋とツナのコンソメ フルーツ・フルーツカクテル缶 | 梅しらす雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・パイン缶 | 中華風雑炊 和風スクランブル フルーツ・白桃缶 | 青菜と小柱の雑炊 茄子とピーマンの甘辛炒め フルーツ・白桃缶 | 鮭きのご雑炊 目玉焼 漬物 浅漬け(キュウリ) | 卵雑炊 カリフラワーとウインナーのソテー 福神漬 | リゾット ハンパんと野菜煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶 |
| 昼食 | 御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁 | 御飯 魚の南部焼(フリ) 切昆布の炒り煮 マカロニサラダ 味噌汁 | 春の散らし寿司 ふんわり豆腐の煮物 菜の花の辛子和え すまし汁(花麩・ミツバ) 三色ゼリー | 御飯 豆腐のステーキキノコソース もやしの三色炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁 | 山菜おろしうどん 南瓜の小豆煮 ヒジキサラダ | 御飯 煮魚(めばる) 車麩と野菜の煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁 | 食パン(6枚切り) いちごジャム イタリアンハンバーグ かぶのサラダ コーンポタージュ | 御飯 鱈の葱味噌焼き 茄子の生姜炒め 春雨サラダ 味噌汁 |
| おやつ | ゼリー60(抹茶) | ゼリー(マスクット) | 水羊羹(コシアン) | ヨーグルト | リンゴムース | ヨーグルト | 芋ようかん | ゼリー60(ぶどう) |
| 夕食 | 御飯 アジのチーズパン粉焼 ウインナーの野菜炒め 味噌汁 フルーツ・パイン缶 | 御飯 豚肉の胡麻味噌煮 キャベツの和え物 すまし汁 フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 チキンソテーおろしソース さつま芋のレーズン煮 味噌汁 フルーツ・白桃缶 | 御飯 豚肉の梅しそ焼 甘辛炒め すまし汁 フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 タラのクリームソース 枝豆とワカメの和え物 コンソメスープ フルーツヨーグルト | 御飯 酢鶏 ほうれん草のサラダ 中華スープ フルーツ・黄桃缶 | 御飯 魚の中華風照焼(シルバー) キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ・パイン缶 | 御飯 筑前煮 菜の花の煮浸し すまし汁 フルーツ・ミカン缶 |
| | 9日(Sun) | 10日(Mon) | 11日(Tue) | 12日(Wed) | 13日(Thu) | 14日(Fri) | 15日(Sat) | 16日(Sun) |
| 朝食 | 雑炊(野菜) 大根のそぼろ味噌煮 フルーツ・リンゴ缶 | 雑炊(しらす) 厚焼卵 漬物 浅漬け(キュウリ) | か雑炊 ウインナーの野菜炒め フルーツ・黄桃缶 | 中華風雑炊 茄子の炒り煮 フルーツ・フルーツカクテル缶 | 梅しらす雑炊 プレーンオムレツ フルーツ・リンゴ缶 | ミルク粥 肉詰めいなりの煮物 フルーツ・黄桃缶 | 卵雑炊 炒り豆腐(ミックスベジタブル) フルーツ・パイン缶 | 青菜と小柱の雑炊 スクランブルエッグ 漬物 浅漬け(キュウリ) |
| 昼食 | 御飯 鶏の南蛮漬風 ひじきの煮物 キャベツの胡麻ドレ和え 味噌汁 | 御飯 魚のタルタルソース焼(メルセ) インゲンの胡麻炒め ブロッコリー・コーンサラダ 味噌汁 | チキンカレー 肉団子の甘辛煮 ごぼうサラダ 味噌汁 | 御飯 めばるの旨煮 里芋の煮っころがし ヒジキサラダ すまし汁 | 御飯 八宝菜(塩) 南瓜の甘煮 モヤシの胡麻ドレッシング 中華スープ | 御飯 魚の梅照焼(シルバー) 付銀あん かぶのそぼろあんかけ 人参の胡麻和え 味噌汁 | スパゲティミートソース カリフラワーとハムのクリーム煮 アスパラのサラダ | 御飯 魚の味噌煮(カハ) きんぴらごぼう ほうれん草のサラダ すまし汁 |
| おやつ | ヨーグルト | 抹茶ババロア | 黒ゴマプリン | 芋ようかん | ヨーグルト | 水羊羹(抹茶) | ヨーグルト | いちごババロア |
| 夕食 | 御飯 魚のおぼろ昆布蒸(ます) さつま芋のレーズン煮 ワカメスープ フルーツ・白桃缶 | 御飯 豚肉と野菜のトマト煮 白菜の和風サラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 鯖のミン焼 青梗菜の豆乳煮 中華スープ(卵) フルーツ・リンゴ缶 | 御飯 酢鶏 キャベツの三色炒め 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 つみれとレンコンの煮物 カリフラワーのクミ和え 味噌汁 フルーツ・パイン缶 | 御飯 鶏肉の味噌マヨネーズ焼 三色ナムル すまし汁 フルーツ・ミカン缶 | 御飯 魚のタルタルソースかけ(マル) ビーフン炒め 味噌汁 フルーツ・白桃缶 | 御飯 ネギ塩チキン サツマ芋サラダ 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶 |

3月 献立

17日~30日

今月の
イベント

3日(月):ひな祭り
29日(土):昭和食堂

| | 17日(Mon) | 18日(Tue) | 19日(Wed) | 20日(Thu) | 21日(Fri) | 22日(Sat) | 23日(Sun) | 24日(Mon) |
|-----|--|--|--|---|--|--|---|---|
| 朝食 | 梅しらす雑炊 生揚げと野菜の煮物 フルーツ・リンゴ 缶 | 鮭きのご雑炊 車麩の卵とじ フルーツ・フルーツカクテル缶 | 五目雑炊 なすと竹輪の煮物 福神漬 | リゾット ミートオムレツ フルーツ・黄桃缶 | 雑炊(しらす) サツマアゲと野菜の炒め物 フルーツ・パイン缶 | ミルク粥 揚げボールの煮物 漬物 浅漬け(キュウリ) | 中華風雑炊 厚焼卵 フルーツ・白桃缶 | か雑炊 お魚豆腐揚げの煮物 フルーツ・白桃缶 |
| 昼食 | 鶏きのごそば(温) じゃが芋のガーリックソテー 揚げ茄子のお浸し | 御飯 魚の南部焼(フリ) 切昆布と大豆の煮物 白菜の帆立風味サラダ 味噌汁 | 御飯 豚肉と野菜の味噌炒め インゲンと鶏の炒め物 ホレン草の胡麻和え かき玉汁 | 御飯 魚の野菜マヨネーズ焼(メルサ) ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ コーンポタージュ | 御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 南瓜とベーコンのソテー ポテトサラダ 味噌汁 | 牛丼 じゃが芋の炒め物 オクラのポン酢和え 味噌汁 | 御飯 青椒肉絲(豚) 生揚げと野菜の中華旨煮 キャベツの辛子マヨネーズ 中華スープ | 御飯 鯿の揚げ煮 モヤシとピーマンの塩炒め かぶの梅和え 味噌汁 |
| おやつ | 水羊羹(コリアン) | オレンジムース | ゼリー60(抹茶) | ヨーグルト | ヨーグルト | いちごムース | ヨーグルト | ブルーベリームース(ムースベース) |
| 夕食 | 御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツヨーグルト | 御飯 豚肉の粒マスタードソース 南瓜のサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶 | 御飯 ますの柚子胡椒焼 オクラと蒸し鶏の柚子風味 味噌汁 フルーツ・リンゴ 缶 | 御飯 鶏肉の照焼 モヤシのサラダ 味噌汁 フルーツ・ミカン缶 | 御飯 魚の山椒煮(メルサ) 大根のそぼろ煮 すまし汁 フルーツ・白桃缶 | 御飯 えび玉 ほうれん草のサラダ 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 ますの胡麻だれ漬 茄子の甘辛炒め 味噌汁 フルーツ・リンゴ 缶 | 御飯 和風あんかけハンバーグ 里芋の含め煮 かきたま汁 フルーツ・パイン缶 |
| | 25日(Tue) | 26日(Wed) | 27日(Thu) | 28日(Fri) | 29日(Sat) | 30日(Sun) | 31日(Mon) | 3月のコラム |
| 朝食 | 梅しらす雑炊 つみれと野菜の煮物 フルーツ・フルーツカクテル缶 | 鮭きのご雑炊 ハンパンの卵とじ 漬物 桜大根 | 五目雑炊 茄子の炒り煮 フルーツ・パイン缶 | 卵雑炊 ウイナーの野菜炒め 漬物 浅漬け(キュウリ) | 青菜と小柱の雑炊 野菜炒め 福神漬 | 雑炊(野菜) あさりとかぶの炒り煮 フルーツ・パイン缶 | リゾット 車麩の卵とじ フルーツ・リンゴ 缶 | 七十二候(しちじゅうにこう) 蟄虫啓戸  (すぐもりのむしとをひらく) 3月5日頃 戸を啓いて顔を出すかのように、冬ごもりをしていた生きものが姿を表す頃。 桜始開  (さくらはじめてひらく) 3月25日頃 桜の花が咲き始める頃。 桜前線の北上を日本中が待ち望む、お花見の季節の到来です。 清風園 栄養課 |
| 昼食 | 食パン(6枚切り) マーメイド イタリアンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ | 御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(メルサ) 付け合せ きんぴらごぼう 白菜の帆立風味サラダ すまし汁 | とんこつラーメン じゃが芋の甘辛煮 小松菜のシラス煮 | 御飯 魚のトマトソース(タラ) 野菜のクリーム煮 豆とツナのサラダ コンソメスープ | 御飯 ハンバーグ 手作りマカロニサラダ 角切り野菜スープ ミックスジュースゼリー | 御飯 ますのバター醤油風味焼き 付け合せ 南瓜の煮物 キュウリのドレッシングかけ かき玉汁 | 御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 ナムル 中華スープ | 御飯 鶏肉の中華炒め モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 |
| おやつ | バナナババロア | ヨーグルト | チョコプリン | 水羊羹(抹茶) | ゼリー60(抹茶) | ヨーグルト | 水羊羹(コリアン) | |
| 夕食 | 御飯 回鍋肉 なすの煮物 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 鶏肉のパン粉焼 オニオンサラダ ポタージュ フルーツ・白桃缶 | 御飯 魚の揚げおろし煮(メルサ) オクラとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト | 御飯 豚肉のピリ辛炒め 付け合せ ブロッコリーのポン酢風味 味噌汁 フルーツ・フルーツカクテル缶 | 御飯 擬製豆腐 里芋の味噌煮 すまし汁 フルーツ・リンゴ 缶 | 御飯 鶏肉の中華炒め モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ・黄桃缶 | 御飯 エビと生揚げのチリソース サツマアゲとそら豆のサラダ 味噌汁 フルーツ・パイン缶 | |