

3月 献立表

ケアハウス小郡

	日	月	火	水	木	金	土
	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン たまごサラダ バナナ
昼食	赤飯 メバルの煮つけ 吸物 <small>厚揚げの煮物 白菜の酢の物</small>	御飯 呉汁 豚の生姜焼き 白菜のとろみ炒め スパサラダ	<small>ちらし寿司(御用)</small> 煮合わせ そうめん汁 菜の花の辛子和え 桜もち	高菜炒飯 茄子のトマト煮 かに風味スープ さつま芋サラダ ヨーグルト	御飯 吸物 鯖の煮付 小松菜の中華風炒め 春雨の酢物	御飯 吸物 春野菜のかき揚げ 大根と竹輪の煮付 ピリ辛ナムル	雑穀御飯 吸物 回鍋肉 里芋の鳴門煮 ブロッコリーのごま和え
夕食	御飯 吸物 豚肉の赤味噌炒め 華風和え	御飯 吸物 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐のくず煮	御飯 吸物 肉じゃが りんご酢和え	御飯 根菜汁 ホキの明太マヨ焼き <small>しらたきとピーマンの甘辛炒め</small>	麦ごはん 吸物 豚ロールの野菜巻き 甘夏サラダ	御飯 団子汁 魚の黄金焼き ネギと牛肉の炒めもの	御飯 豆乳味噌汁 太刀魚のおろし煮 豚キムチ
	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 里芋サラダ 納豆 漬物	パン さつまいもサラダ バナナ
昼食	ちゃんぽん 華焼売 わさび和え <small>長)黒ゴマプリン</small>	野菜ポークカレー ツナサラダ 切干大根のソリ炒め フルーチェ 福神漬	御飯 野菜スープ カレイのトマトソースかけ 金平ごぼう ゆず和え	フレンチトースト 白菜の洋風煮 コンソープ 豆サラダ フルーツヨーグルト	御飯 吸物 鶏肉と里芋の煮つけ 青梗菜とEの加-醤油炒め マカロニサラダ	御飯 中華スープ かに玉風 白菜とあさりの煮浸し ほうれん草チーズ風味ごま和え	御飯 吸物 白身魚のチーズパン粉焼き 大根のカニくず煮 小松菜の和え物
夕食	御飯 吸物 鶏肉と南瓜の煮物 とろろ昆布和え	あさり御飯 吸物 魚の梅味噌焼き おから炒り煮	御飯 吸物 鶏のから揚げ 菜果和え	麦ごはん ほうとう風 ホッケの漬け焼き 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 吸物 焼き豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮物	御飯 沢煮椀 鮭の塩焼き 鶏肉と糸こんにの煮物	御飯 ねぎスープ 酢豚風 コールスローサラダ
	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 うの花サラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ちくわと昆布の煮物 漬物 温泉卵	御飯 味噌汁 枝豆とひじきの白和え 納豆 漬物	御飯 味噌汁 ひじき煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 湯葉とオクラの昆布和え 納豆 漬物	パン ポテトサラダ バナナ
昼食	牛丼 赤だし 焼きビーフン 大根サラダ オレンジ	御飯 吸物 和風おろしハンバーグ 青梗菜のオイスター炒め 梅肉和え	御飯 吸物 鯔の甘酢あんかけ 南瓜煮 塩昆布和え	サンドイッチ ポークビーンズ 南瓜スープ 白菜とささみのごまサラダ プリン	いなり寿司 ミニヒレカツ 吸物 白菜の梅なめ茸和え 煮豆	彼岸そば なめ茸和え じゃが芋煮 ぼたもち(春分の日)	麦ごはん けんちん汁 メバルの山椒煮 キャベツのカレー炒め とろろ芋
夕食	御飯 レタススープ 太刀魚のバター醤油焼き 鶏肉とごぼう煮	菜めし 吸物 メバルの山椒煮 にら玉	御飯 吸物 鶏肉のマスタード焼き 白菜の柚子胡椒炒め	御飯 吸物 牛肉と厚揚げの煮物 春雨と野菜炒め	御飯 吸物 蓮根入りつくね焼き 山芋のわさび酢和え	生姜ごはん 吸物 鯖の味噌煮 キャベツの卵炒め	御飯 吸物 豚肉の生姜炒め 塩麴和え
	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	御飯 味噌汁 南瓜のそぼろあん 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 青菜と昆布のお浸し 納豆 漬物	御飯 味噌汁 しそ風味春雨サラダ 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 大根なます 納豆 漬物	御飯 味噌汁 青菜のお浸し 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 焼きなす 納豆 漬物	パン かぼちゃサラダ バナナ
昼食	御飯 クラムチャウダー 糸こんにの卵とじ <small>里芋とツナのサラダ りんごのコンポート</small>	御飯 吸物 太刀魚の葱みそ焼き 里芋のごま煮 深山和え	御飯 吸物 鶏と茄子のさっぱり炒め さつま芋の煮つけ 海藻サラダ	三色おにぎり ほうれん草なます 盛り 炊き合わせ 煮豆	御飯 吸物 タラの彩りあんかけ 鶏と大根の煮物 春菊のお浸し	御飯 吸物 筑前煮 豚肉とほうれん草炒め レモン和え	赤飯 茶碗蒸し 天ぷらの盛り合わせ なます DSケーキ
夕食	御飯 吸物 アジの磯辺焼き ブロッコリーの帆立あん	雑穀御飯 卵スープ キャベツ入りしゅうまい 春菊の甘辛炒め	御飯 吸物 カレイのタルタル焼き ひじきと切干大根煮	御飯 吸物 スパニッシュオムレツ ゴマポン酢和え	麦ごはん 吸物 豚肉とじゃが芋の旨煮 トマトとアボガドのサラダ	御飯 蓮根のすり流し汁 赤魚の梅昆布茶焼き ブロッコリーとえびのサラダ	御飯 吸物 鶏肉のマーレード焼き 炒り豆腐
	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝食	御飯 味噌汁 切干大根煮 温泉卵 漬物	御飯 味噌汁 春雨コーンサラダ 納豆 漬物	御飯 味噌汁 栗かぼちゃのそぼろ餡 温泉卵 漬物				
昼食	肉うどん じゃが芋の洋風煮 塩レモンサラダ ミルージュ	御飯 吸物 白すり身の五目揚げ 蓮根と糸こんにの金平 浅漬け	御飯 吸物 豚肉と茄子の甘辛煮 キャベツとえびの炒め物 おからサラダ				
夕食	御飯 豚汁 ホッケのみりん焼き なすの信田煮	御飯 吸物 蒸し鶏の中華風あんかけ かくや和え	麦御飯 沢煮椀 赤魚のピリ辛ごま煮 とろろ芋				