



テイサービス3月献立



月日月	火	水	木	金	土
			1	2	3
			赤飯 豚肉のバター炒め きのこのおかか和え 豆乳味噌汁 白菜の海苔和え 金平ごぼう 梅スバグッティ	豆腐の卵とじ丼 キャベツのごま和え とろみ汁 ブロッコリーのソテー 鶏の甘酢煮 きのこのピリ辛和え	散らし寿司 煮しめ すまし汁(菜の花) 卵焼き ツナサラダ いちご
5	6	7	8	9	10
ご飯 油淋鶏 添え(トマト) ほうれん草のサラダ 中華スープ マカロニのツナ和え じゃが芋のめんたい和え 豆腐の味噌煮	ご飯 鶏の照り焼 添え(ピーマン) きゅうりのさっぱり和え すまし汁(そうめん) ニラ卵 ちくわのピーナッツ和え フライドポテト	ご飯 魚の梅焼き 添え(ほうれん草) わかめとかにのサラダ 根菜味噌汁 なすの田楽 れんこんの辛子マヨ和え 白菜の浅漬け	おにぎり きのこあんかけしめん ゆで卵のサラダ 魚の磯辺揚げ ブロッコリーの胡桃和え さつま芋の甘露煮	ご飯 焼き魚の甘酢あんかけ ひじきの白和え のっぺい汁 じゃが芋のケチャップ炒め ピーマンのピーナツ和え 白菜のくたくた煮	ご飯 鶏のケチャップ煮 ドレッシングサラダ 玉ねぎのポターージュ 長芋の梅和え いんげんと帆立の胡麻和え 人参のお焼き
12	13	14	15	16	17
ご飯 鶏の治部煮 添え(人参) ほうれん草の白和え 沢煮焼 玉ねぎのマリネ さつま芋の天ぷら マカロニのケチャップ炒め	チキンカレー 大豆のサラダ フルーツ杏仁 キャベツのゆかり和え ほうれん草のチーズ炒め 白和え	ご飯 魚のピリ辛焼き 添え(ごぼう) ツナと人参のマリネ 鶏汁 トマトの酢の物 豆腐の柚子味噌焼き オレンジ	根菜の肉みそ丼 青梗菜のおかか和え すまし汁(もずく) もやしの甘酢和え オープンオムレツ たらこスパグッティ	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え(マッシュポテト) 海の幸サラダ コーンのスープ 青梗菜のクリーム煮 きのこの胡麻よごし 揚げ南瓜のおろし和え	ご飯 魚の味噌漬焼 添え(はじかみ) 切干大根のサラダ のっぺい汁 ピーマンのくるみ and え 春雨の酢の物 じゃが芋のカレー煮
19	20	21	22	23	24
ご飯 魚の揚げ浸し 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 さつま芋のチーズ茶巾 わけぎの酢味噌和え ピリ辛こんにゃく	ご飯 グリルチキンの生姜マヨ 添え(インゲン) わかめとかにの和え物 かき玉汁 黄桃 さつま芋の甘煮 ピーマンのなめだけ和え	焼鯖の混ぜ寿司 カレー風味ポテトサラダ 鶏汁 えのきの卵焼き 人参の酢の物 なすのお浸し	ご飯 豚肉のカレー炒め ソーセージのサラダ にゅうめん ブロッコリーのマリネ 豆腐のおかかまぶし焼き 玉ねぎと絹さやの卵とじ	ご飯 鶏の明太マヨ焼き 添え(サツマイモ) 春キャベツの甘酢和え つみれ汁 大根サラダ 小松菜のソテー リンゴの赤ワイン煮	ご飯 鶏のバジルチーズ焼き 添え(ピーマン) ミモザサラダ 人参ポターージュ 南瓜のごま味噌和え きゅうりの酢の物 ほうれん草の中華炒め
26	27	28	29	30	31
ご飯 鮭のはちみつ照り焼き 添え(キャベツ) もやしときゅうりのナムル 具沢山味噌汁 里芋のマヨネーズ焼き アスパラのごま和え 人参の金平	選択メニュー (内容未定) 卵スープ かき揚げ キャベツの酢の物 いんげんのピーナッツパタ	かやく御飯 大根なます すまし汁(湯葉) さかなの西京焼き ふろふき大根 ぶどう	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 コーンかきたま汁 魚の照り焼き 大根のナムル 南瓜のはちみつ煮	ご飯 魚の煮付け 添え(ほうれん草) ぜんまいのナムル すまし汁(花魁) ブロッコリーの辛子 and え 豆腐のねぎ味噌焼き バナナ	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 小松菜のくるみ and え かぶの味噌汁 豆腐の煮物 南瓜の柚子胡椒炒め キウイ

※赤字はおすすめメニューです。
※メニュー内容が変更する場合があります。

3月3日は、「ひな祭り」ですね。

ひな祭りとは、平安時代の京都の風習だった子供の無病息災を願う上巳の節句と、ままごと遊びが江戸時代初期に融合し、女の子のお祭り

になったと言われています。

食べ物では、散らし寿司、蛤のお吸い物、菱餅、ひなあられ、白酒が挙げられます。

昼食では、散らし寿司や菱餅風の3色ゼリーを召し上がって頂く予定です。

これからも、まだまだ寒い日が続きますので、栄養たっぷりのメニューで体力をつけて頂き、暖かな春を迎えて頂き、お待ちしております。

栄養士

