

今月の献立表

【デイサービス】 2021年3月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
昼食 赤飯 魚の田楽風 添え（人参） 海の幸サラダ すまし汁（そうめん） 青梗菜のクリーム煮 きのこの胡麻よごし 果物（オレンジ）	ご飯 鶏のにんにく味噌煮 添え（さつまいも） かにスパサラダ キャベツのスープ みかん ほうれん草のソテー じゃが芋のオーロラソース和え	ひな祭り 散らし寿司 煮しめ すまし汁（菜の花） 錦糸卵のえびしんじょう ツナサラダ いちご	ご飯 魚の蒲焼 添え（南瓜） もやしのナッツ和え かしわ汁 アスパラとベーコンのソテー ひじきの煮物 果物（洋なし）	ご飯 焼き鯖のねぎソースかけ 添え（ジャガイモ） マロニーの酢の物 具沢山味噌汁 長芋と豚肉のソテー ブロッコリーのマスタード和え 果物（バナナ）	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 ピーマンのカレー和え 人参の味噌バター炒め 果物（みかん）
8	9	10	11	12	13
手作りパンの日 はちみつミルクパン ガーリックバターパン トマトスープ 蒸し鶏のサラダ 長芋のわさび和え 南瓜のクリーム煮 果物（洋なし）	ご飯 魚の甘酢煮 添え（人参） もやしの胡麻和え 大根のスープ おくらの塩昆布和え 花型豆腐の含め煮 果物（バナナ）	ご飯 鶏のオイスターソース煮 添え（南瓜） 大豆の味噌サラダ すまし汁（しんじょう） 人参のピリ辛炒め ほうれん草のナッツ和え リンゴのシナモン煮	ご飯 魚の揚げ浸し 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 酢味噌和え ピリ辛こんにゃく 果物（バナナ）	ご飯 魚のねぎチーズ焼き 添え（ピーマン） ミモザサラダ 吉野汁 わかめの酢の物 蓮根の煮物 果物（マンゴー）	ゆかりおにぎり 親子うどん 小松菜のポン酢マヨ和え 里芋のバター炒め キャベツののりあえ 果物（みかん）
15	16	17	18	19	20(春分の日)
昼食 黒米ご飯 豚肉のごまだれかけ もやしのおかか和え 貝汁 トマトのマリネ ツナマヨスパゲッティ 果物（マンゴー）	ご飯 魚の梅しそ焼き 添え（茄子） 南瓜の白和え すまし汁（なると） マカロニの明太子和え ささみのケチャップ煮 果物（みかん）	ご飯 魚の酒蒸し 添え（人参） 和風ドレッシングサラダ すまし汁（たまねぎ） かぶの梅あえ 厚揚げのケチャップ煮 果物（バナナ）	ご飯 鶏の甘酢煮 添え（さつまいも） 南瓜のサラダ 豆腐のすまし汁 長いものゆかり和え 煮豆 果物（オレンジ）	ご飯 鶏の柚子胡椒味噌揚げ 添え（ブロッコリー） キャベツのおかか和え いわしのつみれ汁 じゃが芋のおやき ほうれん草のサラダ 果物（パイナップル）	ご飯 魚の治部煮 添え（法蓮草） わかめサラダ 白菜の味噌汁 ピーマンの梅和え キャベツのホタテ煮 りんごの甘煮
22	23	24	25	26	27
昼食 ご飯 鯖の辛味噌揚げ 添え（オクラ） 玉ねぎサラダ 胡麻スープ パプリカのマスタード和え ブロッコリーのごま和え りんごのプラム煮	ご飯 ホワイトシチュー 大豆のサラダ ナスのもろみ和え ほうれん草のチーズ炒め 果物（みかん）	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 かきたま汁 オクラの柚子風味和え 大根のナムル 果物（マンゴー）	だご汁作り 	ご飯 魚の梅酢あんかけ ほたてのサラダ 豆乳味噌汁 里芋の煮物 キャベツもろみ和え 果物（キウイ）	ご飯 魚のごま味噌煮 添え（ながいも） 茄子ともやしのナムル風 ねぎのスープ 大根のもちもち焼き しめじの梅和え 果物（オレンジ）
29	30	31	皆さん、こんにちは。 時が経つのは早いもので、今年も残りあと1ヶ月となりました。 日増しに暖かく春が近づいているような気がします。 新年度に向けた準備など色々忙しい月にはなりますが、 体調を崩さないよう注意したいものです。 さて、今月はひなまつり、手作りパンの日、春分の日、 茶碗蒸しの日と盛りだくさんな月になっています。 ひな祭りでは、散らし寿司や菱形の三色ゼリーなどの 豪華な食事も準備しております。 今年は、食事で春を感じて頂く為に、 一週間桜にちなんだおやつを召し上がって頂く予定です。 また、26日にはだご汁作りがありますので、一緒に作って いただきながら、食への関心を持って頂ければ幸いです。 ご利用者の皆様にも美味しく健康的な食事を食べて 元気に過ごしていただければと思います。		
茶碗蒸しの日 きのこの混ぜご飯 鮭と三つ葉の あんかけ茶碗蒸し すまし汁（わかめ） ベーコンのにんにく炒め 魚の天ぷら 果物（びわ）	ご飯 魚のピカタ 添え（ジャガイモ） 白きくらげの酢の物 コーンスープ キャベツのピーナッツ和え はんぺんの生姜マヨ焼き 果物（マンゴー）	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 添え（花人参） 豆腐サラダ 根菜味噌汁 いんげんとちくわの煮物 キャベツの塩昆布和え 果物（キウイ）			

※赤字はおすすめメニューです。
 ※都合によりメニューを変更する場合があります。

