

3月 月間予定献立表

〈3月の旬の食材〉

キャベツ・かぶ・しいたけ・春菊・菜の花・カリフラワー・
ブロッコリー・ひじき・鰯・など

少しずつ暖かい日が増え、春が来たと感じる瞬間が多くなる季節になりました。
暖かくなると体調を崩しやすいのでしっかり食べたり、運動をしたりして健康な
体を作っていきます。3月は創立記念やホワイトデーがあり、豪華なメニュー
となっていますので楽しみにしてください！

1(土)
ひな祭り献立
ちらし寿司
すまし汁
炊き合わせ
三色ゼリー

2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
	あおぞら創立記念献立	中野町リクエストメニュー		カレー献立		
お休み	赤飯 すまし汁 筑前煮 茶碗蒸し <small>天ぷら(エビ・茄子・かぼちゃ)</small>	ごはん コンソメスープ チキングラタン アスパラのソテー 洋梨缶	ごはん すまし汁 鰯の香り味噌焼き 厚焼き卵 ひじきサラダ	ポークカレー ツナサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 白身魚のフライ 切干大根煮 白菜の梅和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース さつま芋の甘煮 ブロッコリーのおかか和え
9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
	麺献立				ホワイトデー献立	
お休み	五目ラーメン 梅じゃこごはん えびしゅうまい ほうれん草のお浸し	ごはん けんちん汁(味噌) 南瓜コロッケ 茄子の生姜煮 <small>キャベツのしそ風味和え</small>	チャーハン 中華スープ パンバンジー風サラダ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 焼き鯖の香味だれ 切り昆布煮 和風ポテトサラダ	パン・ごはん選択 クリームポタージュ ハンバーグトマトソース スナップエンドウとコーンのソテー みかん缶	ごはん わかめスープ 鯖のチャンチャン焼き風 カリフラワー炒め オクラのゆかり和え
16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
				春分の日献立		中野町介護棟創立記念献立
お休み	ごはん 中華スープ かに玉 豚ニラ炒め 白桃缶	ごはん 味噌汁 赤魚の塩麹焼き ひじき煮 <small>青梗菜のドレッシング和え</small>	ごはん 味噌汁 <small>チキンソテー オニオンソース</small> ブロッコリー炒め マカロニサラダ	筍ごはん すまし汁 鰯の西京焼き かぶの炒め煮 菜の花の辛子和え	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きのこ炒め 小松菜の彩り和え	ちらし寿司 すまし汁 ゆず仕込みささみフライ キャベツの塩昆布和え
23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
						誕生日会献立
お休み	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 ピーマンのじゃこ炒め 春雨サラダ	三色丼 すまし汁 卵の花 桃ゼリー	ごはん 味噌汁 はんぺんチーズフライ 小松菜の煮浸し とろろ	ごはん 味噌汁 鶏のねぎ塩焼き スパゲティ炒め 春菊のお浸し	シーフードピラフ コンソメスープ ミートボール(ナポリタン) コールスロー	赤飯 赤だし味噌汁 えびフライ 茶碗蒸し ポテトサラダ
30(日)	31(月)					
お休み	ごはん 味噌汁 豚てき風 アスパラのソテー ワカメとツナのさっぱり和え					

先月のおやつ (2月は以下のおやつをお召し上がりいただきました)

日	月	火	水	木	金	土					
3	ヤタロー ドームケーキ	4	シャトレーゼ 黒輪まんじゅう	5	シャトレーゼ 梨恵夢	6	ヤタロー おしるこ	7	ヤタロー 行事用和菓子(梅うぐいす)	8	ヤタロー ドーム・オフランポア
10	ヤタロー 焼きドーナツ	11	ヤタロー 桃のタルト	12	ヤタロー 芋ようかん	13	ヤタロー クリームブッセ	14	ヤタロー バレンタインデザート	15	ヤタロー 八丁味噌まんじゅう
17	セブンイレブン シュークリーム	18	セブンイレブン ワッフル	19	ヤタロー たい焼き	20	ヤタロー ロールケーキ	21	ヤタロー 富士山どら焼き	22	ヤタロー 生チョコケーキ
24	ヤタロー 今川焼き	25	ヤタロー ババロアシュークリーム	26	ヤタロー しっかりと蒸しケーキ	27	ヤタロー しっかりとやわらか大福	28	ヤタロー メープルクリームワッフル		

一部施設により異なる場合がございますので、ご了承ください