

〈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・鱈・など

暖かい日が続いたり、寒くなったりしますが体調はいかがですか。
今の時期は自律神経が乱れやすいので、バランスの良い食事を摂るなどして
しっかりと対策をしましょう。
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(金) | 2(土) |
|-------|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | あおぞら創立記念献立 |
| | | | | | ごはん 味噌汁 豚てき風 卵の花 ほうれん草の辛子和え | 赤飯 すまし汁 天ぷら(エビ・茄子・かぼちゃ) 筑前煮 茶碗蒸し |
| 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) |
| | 中野町リクエストメニュー | | | | | カレー献立 |
| お休み | ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ カリフラワー炒め 春菊の柚子風味和え | ごはん 味噌汁 鱈の幽庵焼き 青梗菜の炒め物 マカロニサラダ | チャーハン 中華スープ バンバンジー風サラダ 杏仁豆腐 | ごはん 味噌汁 チキンソテーオニオンソース 竹輪と大根の煮物 小松菜のお浸し | ごはん すまし汁 白身魚の香り味噌焼き ひじき煮 白菜の梅和え | ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト |
| 10(日) | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) |
| | | 麺献立 | | ホワイトデー献立 | | |
| お休み | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 茄子炒め キャベツのゆかり和え | 五目ラーメン 梅じゃこごはん えびしゅうまい ほうれん草おかか和え | ごはん 味噌汁 白身魚のフライ じゃが煮 オクラのなめたけ和え | パン・ごはん選択 パンプキンスープ ハンバーグトマトソース アスパラとコーンのソテー 黄桃缶 | ごはん 味噌汁 赤魚の塩麹焼き 筍の土佐煮 スナップエンドウの和え物 | ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 ごまじゃこもやし |
| 17(日) | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) |
| | ハヤシライス献立 | | 春分の日献立 | | 中野町介護棟創立記念献立 | |
| お休み | ハヤシライス ハムサラダ フルーツポンチ | ごはん 味噌汁 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーとホタテ風味の炒め物 南瓜サラダ | 筍ごはん すまし汁 鱈の西京焼き かぶの炒め煮 菜の花の辛子和え | ごはん 中華スープ かに玉 茄子と豚肉の中華炒め 春雨サラダ | 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 | ごはん わかめスープ 鯖のチャンチャン焼き風 きのこ炒め 小松菜の彩り和え |
| 24(日) | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) |
| | | | | | | 誕生日会献立 |
| お休み | ごはん 味噌汁 白身魚のムニエル(オーロラソース) 切干大根煮 青梗菜の和え物 | 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) スナップエンドウサラダ | ごはん 味噌汁 はんぺんチーズフライ いんげんの煮浸し とろろ | 三色丼 すまし汁 さつまいものバター炒め ブドウゼリー | ごはん 味噌汁 焼き鯖の香味だれ 切り昆布煮 アスパラサラダ | 赤飯 赤だし味噌汁 えびフライ ポテトサラダ 茶碗蒸し |
| 31(日) | | | | | | |
| お休み | | | | | | |

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 |
|----|-----------------------|------------------------|----------------------|------------------|---------------------|------------------|
| | | | | 1 ヤタロー 豆乳プリンタルト | 2 ヤタロー 行事用和菓子(赤鬼) | 3 おかしまき |
| 5 | ヤタロー ショコラプッセ | 6 ヤタロー カステラ | 7 ヤタロー しっとりやわらか大福 | 8 バロー 吹雪まん | 9 ヤタロー おしろこ | 10 バロー 抹茶ケーキタルト |
| 12 | ヤタロー バウンドケーキ | 13 ヤタロー 八丁味噌まんじゅう | 14 ヤタロー バレンタインデザート | 15 ヤタロー 薄皮饅頭 葛饅頭 | 16 ヤタロー ハバロアシュークリーム | 17 ヤタロー だら焼き |
| 19 | セブンイレブン ふんわり手巻きロールケーキ | 20 セブンイレブン スイートスティックパイ | 21 ヤタロー 行事用和菓子(梅ういす) | 22 ヤタロー 梅ゼリー | 23 ヤタロー 富士山ケーキ | 24 ヤタロー レアチーズケーキ |
| 26 | ヤタロー クリームコンフェ | 27 ヤタロー 今川焼き | 28 ヤタロー スイートポテト | 29 ヤタロー 蒸しまんじゅう | | |

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