

3月献立表

デイサービスセンター 絆

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
豚肉巻きフライ&カレーコロッケ	チキンの粒マスタード焼き	ちらし寿司	助宗ダラの和風焼き	鯖のムニエル	麻婆豆腐
大根のベーコン炒め	さつま芋の甘煮	天ぷらの盛り合わせ	高野豆腐煮	がんもの含め煮	磯辺小判焼き
トマトと枝豆の中華風サラダ	インゲンのカニカマ和え	ささみとキャベツのさっぱり和え	チンゲン菜のピーナッツ和え	きゅうりのツナ和え	青梗菜と椎茸の含め煮
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
オニオンスープ	みそ汁	みそ汁	みそ汁	かきたま汁	みそ汁
8	9	10	11	12	13
アジの生姜煮	イナダの照り焼き	白糸ダラの和風ムニエル	豚肉の生姜焼き	ハガツオの煮付け	鯖の味噌煮
ピーマンの味噌炒め	さつま芋のしんじょ煮	卵の花	里芋の煮っ転がし	茄子の炒め煮	キャベツと山菜の玉ねぎサラダ
キャベツの信田和え	インゲンのゴマ和え	オクラのサラダ	チンゲン菜のマヨ和え	冷やしトマト	インゲンのきんぴら風
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
15	16	17	18	19	20
キタノメスケのネギ醤油かけ	シルバーの香草パン粉焼き	豚丼	ブリの照り焼き	キタノメスケの味噌焼き	鯖の西京焼き
里芋の煮物	さつま芋のバター醤油焼き	刻み昆布と白菜煮	高野豆腐煮	さつま芋のレーズン煮	菜の花のお浸し
チンゲン菜のサラダ	ブロッコリーのなめ為和え	漬物	チンゲン菜のツナ和え	牛蒡とひじきのサラダ	海藻の煮物
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁
22	23	24	25	26	27
鮭のゴマ油醤油焼き	ハガツオの煮付け	海老と大豆のトマト煮	メンチカツ	ホッケの塩焼き	鶏肉のネギ味噌焼き
車麩の煮物	野菜炒め	かぼちゃの甘辛炒め	冬瓜の煮物	ほうれん草のウインナー煮	がんと野菜の炊き合わせ
かぼちゃのサラダ	奴	きゅうりのコーンサラダ	インゲンのささみの和え物	カリフラワーのサラダ	菜種和え
デザート	デザート	デザート	デザート	デザート	デザート
みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁
29	30	31			
鶏肉じゃが	助宗ダラのバター醤油焼き	赤魚の照り焼き			
ちぐさ玉子焼き	キャベツの炒め煮	ふきの煮物			
ブロッコリーのおかか和え	茄子の酢醤油和え	レタスサラダ			
デザート	デザート	デザート			
みそ汁	すまし汁	みそ汁			