

3月予定献立表

期 間：2025/3/1～2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土	
朝食							ご飯 三色いなり煮 長芋ササガ 味噌汁(白菜・ニラ) アロエヨーグルト	
昼食							ご飯 ハマチの刺身 里芋のそぼろ煮 山吹漬け せんべい汁	
夕食							ご飯 豚肉の紅茶煮 青梗菜としらす和え 白花豆 味噌汁(ネギ・カブ)	
3時							バウムクーヘン	
	2	3	4	5	6	7	8	
朝食	ご飯 鮭の照り煮 キャベツ海苔和え 味噌汁(トウモロコシ・玉葱) パイン&ヤルト	ご飯 鯛かつお煮 オクラの胡麻和え 味噌汁(豆腐・アサキ) マンゴー	ご飯 ミートボール煮 卵サラダ 味噌汁(ワカ・菜・油揚げ) がらが強くするヨーグルト	ご飯 青梗菜とさつま揚げ炒め煮 卵の花 味噌汁(南瓜・アサキ) みかん&ヤルト	ご飯 サバの味噌煮 アスパラ辛子和え 清まし汁(白玉麩・長葱) フルーツカテル&ヤルト	ご飯 はんぺん煮 ほうれん草くるみ和え 味噌汁(ネギ・アサキ) イチゴヨーグルト	ご飯 ブロッコリーとベーコン炒め煮 焼きたらこ 味噌汁(大根・長葱) 黄桃&ヤルト	
昼食	ご飯 鶏肉の黒酢あんかけ ひじきサラダ 蕪の即席漬け 味噌汁(エリンギ・カブ)	～ひな祭り御膳～ 桜ちらし寿司 桜饅頭の銀あんかけ ハマグリのお汁	月見そば じゃが芋とハムの炒め煮 キャベツしその実和え 抹茶ようかん	～啓蟄春野菜会席～ 山菜釜飯 鯛と花びら百合根の酒蒸 天ぷら セリの白和え 清まし汁(ワカ・油揚げ)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 蕪のふろふき 茄子のぬか漬け 清まし汁(なめこ・ミハ)	～入居～ ご飯 スズキの紫蘇香り焼き 白菜ともやしのゆかり和え ごま昆布佃煮 味噌汁(蕪・蕪の葉)	～ショートステイ～ 蟹ご飯 鯛の刺身 茹で蟹 白菜ともやしのゆかり和え 渡り蟹の味噌汁	バターロール 煮込みハンバーグ ミモザサラダ コーンスープ
夕食	ご飯 サバの塩焼き 根三つ葉と油揚げのお浸し 胡瓜とらっきょうの酢の物 清まし汁(花麩・長葱)	ご飯 牛肉と根菜のしぐれ煮 小松菜ピーナツ和え 昆布豆煮 味噌汁(オクラ・ワカ)	ご飯 赤魚粕漬け焼き 蕪の海老あんかけ 赤かっぱ漬け 味噌汁(渦巻き麩・長葱)	ご飯 干草焼き さつま芋と煮豆の甘煮 きゅうりの即席漬け 味噌汁(ホウレンソウ・玉葱)	ご飯 ブリの幽庵焼き 炊き合わせ 赤しば漬け 味噌汁(ワカ・カブ)	ご飯 筑前煮 小松菜の磯和え 桜漬 味噌汁(豆腐・カブ)	ご飯 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 奈良漬 味噌汁(舞茸・アサキ)	
3時	シュークリーム	ひなあられ	～季節のお茶会～ 桜餅と桜湯	紅茶ケーキ	抹茶プリン	キットカット	みかんゼリー	
	9	10	11	12	13	14	15	
朝食	ご飯 鶏つくねと大根の煮物 春雨サラダ 味噌汁(玉葱・さつま芋) 白桃&ヤルト	ご飯 サンマの生姜煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁(エリンギ・長葱) みかん&ヤルト	ご飯 ウインナー炒め煮 ほうれん草ごま和え 清まし汁(渦巻麩・ミハ) がらが強くするヨーグルト	ご飯 鶏やわらか煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根・アサキ) パイン&ヤルト	ご飯 茄子そぼろ煮 豆たっぶりサラダ 味噌汁(ふのり・長葱) バナナ	ご飯 高野豆腐含め煮 ブロッコリーわさび和え 味噌汁(オクラ・長葱) 白桃&ヤルト	ご飯 ニシンの甘露煮 ポテトサラダ 味噌汁(白菜・ワカ) アロエヨーグルト	
昼食	ご飯 赤魚の煮付け 里芋のずんだ和え キャベツの即席漬け 清まし汁(花麩・カブ)	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 杏仁豆腐 中華スープ	～東北フェア～ 福島産米(里山のつぶ) たらフライ 笹かまぼこ 油麩と野菜の煮物 三陸ワカ味噌汁(塩蔵ワカ・長葱)	ご飯 ～ニジマス塩焼き～ 豆腐のキコあんかけ 蕪の柚子漬け しじみ赤だし	桜ごはん サケの西京焼き 南瓜の甘煮 蕪の味噌漬け 清まし汁(サトウ・ミハ)	ご飯 ～刺身舟盛り～ 炒りおから 大根しその実和え 味噌汁(トウモロコシ・おつゆ麩)	ご飯 キャベツと挽肉の重ね蒸し 新玉葱のサラダ 赤かっぱ漬け 味噌汁(里芋・アサキ)	
夕食	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜ともやしのツナ和え 三色豆 吉野汁	ご飯 かじき鮭の金山時焼き 青梗菜としらす和え 大根のぬか漬け 清まし汁(アサキ・ミハ)	ご飯 肉じゃが ひじきの和え物 白花豆煮 味噌汁(エリンギ・カブ)	ご飯 えびとホタテ塩炒め 蓮根サラダ あさり佃煮 味噌汁(小松菜・ネギ)	ご飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーの明太サラダ 金時豆 味噌汁(庄内麩・アサキ)	ご飯 鶏肉の香草焼き 南瓜いとこ煮 野沢菜漬 清まし汁(油揚げ・アサキ)	ご飯 カレイのとろろ蒸し 白菜なめたけ和え のり佃煮 味噌汁(てまり麩・カブ)	
3時	いちご蒸しケーキ	今川焼き	ままだおる	ぼたぼた焼き	ミルクチョコレート	桜カステラ	レモンケーキ	