



3月

メニュー表

		3月 1日(月)	3月 2日(火)	3月 3日(水)	3月 4日(木)	3月 5日(金)	3月 6日(土)	3月 7日(日)
朝	A	ミニ黒糖ツイスト 大根サラダ 添・青じそドレッシング 果物(バナナ) 牛乳200	米飯 白菜の土佐和え そうめん汁 果物缶(白桃)	食パン100g 仔ゴジヤム ミネストローネ(ハム) 果物缶(黄桃) 牛乳200	米飯 三度胡麻和え 大根とがんもの煮物 みそ汁(タネ・エネ) 果物(マンゴー)	イチゴツイスト 二色サラダ たまごサラダ 果物缶(みかん) 牛乳200	米飯 白菜の土佐和え そうめん汁 果物缶(白桃)	米飯 白菜人参の煮浸し 朝 温泉卵 みそ汁(大根) 果物缶(リンゴ)
昼	A	米飯 卵丼 蒸肉シューマイ(2ヶ付) 添しょうゆパック 添・からしパック みかんゼリー(手作り) 中華スープ(春雨)	米飯 鱈の唐揚げ野菜あん キャベツの炒め物1/2 卵豆腐 みそ汁(大根)	米飯 散し寿司②(か) ぶりの照焼き30 清汁(ネギ・ミツバ) 甘酢生姜 ひなまつりゼリー	軟飯150g 炊込みご飯(梅干)① 干草焼(餡かけ) 中華風和物(鶏)1/2 かす汁	米飯 豆腐ハンバーグ・ヤサイソース 炊き合せ(コウ・ニン)1/2 和え物(マグロ)軟 けんちん汁	米飯 天津飯(具) ホイルサラダ(キャベツ)1/2 添・マヨネーズパック(10) パンナコッタ(ラズベリーソース) 中華スープ(レタス)	米飯 赤魚の煮魚60(大根) ホイルサラダ②1/2 加ヒースゼリー 清汁(カボチャ・ネギ)
夕	A	米飯 白身魚7ヶ付7ツツ風 挽肉の野菜炒め1/2 小松菜のごま和え みじん鰹たくあん	米飯 松風焼 市松煮(ジャガ・サン)1/2 ササミとブロッコリー和え物 ピーマン漬	米飯 鶏肉焼肉トイソース④ ホイルサラダ(マグロ)1/2 添・マヨネーズパック(10) 胡瓜のゴマ和え 昆布佃煮	米飯 すき焼き ホイルサラダ(ササミ) 大根のグリル 添・和風ドレッシングパック みじん鰹たくあん	米飯 鱈のホイルソースかけ60 鶏肉じゃが②1/2 炒めなます② 刻みしば漬け	米飯 チンジャオロース(豚) 高野の卵とじ 納豆の胡麻和え みじん鰹たくあん	米飯 豚肉甘酢炒め60 ほうれん草菜種和え 煮豆(金時豆) しその実漬け

介護付有料老人ホーム

あいらの杜 宇治五ヶ庄