



3月

食事メニュー表

		3月15日(月)	3月16日(火)	3月17日(水)	3月18日(木)	3月19日(金)	3月20日(土)	3月21日(日)
朝	A	米飯 コンソメスープ(ハム)2 鯛の梅煮(2尾) 清汁(ワカメ・ネギ) 果物缶(みかん)	ミルクイスト 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 イチゴジャム ミネロネ(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(タマゴ・エノキ) 果物(マンゴ-)	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 豚肉トマトソースかけ50 中華風酢の物(錦糸) ヨーグルトゼリー(黄桃) 中華スープ(ハクサイ)	米飯 炊き込み御飯(鶏) 玉子サラダ コロッケ ツバ白菜マヨネーズ和え みそ汁(里芋・揚)	米飯 チキンオース豚 ホイルサラダ(ツナ)1/2 サラダドレッシング 15g カルピスゼリー(ミカン) かき卵汁①	米飯 鯖の柚子みそ焼 マカロニサラダ(ツナ) 南瓜の煮付 みそ汁(葱・玉ねぎ)	米飯 チキンフライ60 添・ウスターソースパック 炊合せ(ガム・里・ニン) 蟹と白菜マヨ和え 清汁(ホウレンソウ・花ふ)	米飯 鯖の塩焼き(大根) 60 添しょうゆパック 里芋そぼろ煮② 菜の花のマヨ和え 赤だし(板ふ・三つ葉)	米飯 鶏肉焼酎イートス④ キャベツ胡麻和え 煮豆(金時豆) コンソメスープ(白菜)②
夕	A	米飯 揚げ煮(三度) 餡かけ豆腐1/6 菜の花 胡麻酢和え 刻みしば漬け	米飯 すき焼き(焼豆腐)40 酢の物(かぶ・き) 煮豆(金時豆) みじん粒たくあん	米飯 鮭のマヨネーズ焼90 ヤシ炒め(鶏)1/2 冷奴(花かつお)1/6 添しょうゆパック ピーマン漬	米飯 松風焼② 煮物(油揚げ・芋)②1/2 胡瓜のごま和え② しその実漬け	米飯 赤魚の煮魚60(大根) 小松菜の酢味噌和え 春雨の煮物③ みじん粒たくあん	米飯 スパイン風オムレツ 豆腐サラダ② 1/2 添・ゴマ醤油ドレッシング 果物缶(白桃) ピーマン漬	米飯 鯖のゆうあん焼60 市松煮(サマイモ)1/2 カリフラワーマヨネーズ和え 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