



東電パートナーズ
東電さわやかケアポートとしま・デイサービス
3月献立表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					金目鯛の卸し煮 豚の角煮 南瓜煮 きのこ白菜のツナ炒め ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	鯖の味噌煮 鶏とひじきのつくね焼き 長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁
					フルーツ牛乳寒天	あんみつ
3	4	5	6	7	8	9
	カラスガレイの梅風味焼き デミグラス煮込みハンバーグ じゃが芋のおかか煮 もやしのカレーソテー ツナサラダ 味噌汁	銀だらの西京焼き 豚肉と野菜の味噌炒め 五目豆煮 じゃが芋の炒め物 ほうれん草と白菜の生姜和え 清汁	大粒カキフライ チンジャオロース 白菜のトマト煮 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ もやしとひじきの和え物 味噌汁	カラスガレイの照り焼き はんぺん肉詰め煮 大根とさつま揚げの煮物 海老とチンゲン菜の塩こうじ炒め 三つ葉と鶏ささみの和え物 味噌汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	カラスガレイの葱風味焼き 春巻き&焼売 海老と大根のスープ煮 キャベツと卵の炒め物 卸し酢和え 味噌汁
	フレッシュいちごのカスタード焼き	とろける杏仁豆腐	フレッシュフルーツサンド	お麩入りぜんざい	ロールケーキ	ブルーチェストロベリー
10	11	12	13	14	15	16
	金目鯛のさらさ蒸し 餃子 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーと海老の炒め物 かぶの梅おかか和え 味噌汁	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 牛肉コロッケ 若竹煮 菜の花と卵の炒め物 チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	鯖の桜色グリル すき焼き風煮 小松菜と厚揚げの煮物 大根金平 マカロニサラダ 味噌汁	鮭のレモンソースがけ マカロニグラタン ポトフ ほうれん草のコーンソテー トマトのひんやりマリネサラダ クラムチャウダー	鯖の柚子味噌焼き 肉じゃが 里芋のおかか煮 卵とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草としめじのお浸し 清汁	ケーキ寿司 茶碗蒸し 筍とふきの炊き合わせ 白和え 清汁
	あんぱん	どら焼き	白こしあんまんじゅう	カルピスゼリー	プリン	ミニいちごパフェ
17	18	19	20	21	22	23
	カラスガレイの甘酢あんかけ 鶏唐揚げと野菜の甘酢炒め 切干大根煮 小松菜のしらす和え ポテトサラダ 味噌汁	鯖のピリ辛焼き 鶏の卸し煮 さつま芋の甘露煮 切干大根と胡瓜のサラダ ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	赤飯(北海道大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ がんと里芋の煮物 フルーツ盛り合わせ 清汁	メバルの煮付け 鶏の照り焼き チンゲン菜のクリーム煮 山菜と春雨の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁	大海老フライ 鶏のパン粉焼き ひじき煮 小松菜のなめ茸和え 春雨サラダ 味噌汁	カラスガレイのミモザ焼き 豚の生姜焼き 豆腐のきのこあんかけ にらとタラコの炒め物 山菜のみぞれ和え 味噌汁
	桜あんの蒸しパン	二色おはぎ	ショートケーキ&紅茶	ホットケーキ	今川焼き	抹茶ババロア
24	25	26	27	28	29	30
	鮭の生姜焼き 鶏の中華風鍋照り焼き 小松菜の卵とじ 茄子とピーマンの炒め物 じゃが芋の胡麻和え 味噌汁	金目鯛の煮付け ミートローフ 南瓜のそぼろあんかけ 金平ごぼう ほうれん草の卸し和え 味噌汁	鮭の香味焼き 肉豆腐 ふきの煮物 小松菜・ハム・もやしの炒め物 タラモサラダ 味噌汁	カラスガレイの青じそ風味焼き 肉団子のもち米蒸し 筍の土佐煮 ブロッコリーと卵のサラダ かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え 味噌汁	銀だらの黄身焼き 野菜たっぷり八宝菜 里芋の甘味噌かけ こんにやくと筍の甘辛炒め もやし・わかめ・トマトのお浸し 清汁	鮭のマヨネーズ焼き チキンのトマト煮込み さつま芋と刻み昆布の煮物 れんこんの炒め物 キャベツと大根のゆかり和え 味噌汁
	フルーツポンチ	チーズ蒸しケーキ	桜の水ようかん	いちごババロア	桜まんじゅう	カスタードワッフル
31				ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。		

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください

