



ウエルシアパートナーズ
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 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 |
| | | | | | | あんみつ |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | ちらし寿司(スモークサーモン・いくら) ちらし寿司(鶏そぼろ・海老) 茶碗蒸し 筍とふきの炊き合わせ 白和え 蛤の潮汁 | 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 麻婆春雨 ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 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 菜の花チャンプル 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 豆腐のきのこあんかけ キャベツと卵の炒め物 卸し酢和え 味噌汁 |
| | 桜餅 | とろける杏仁豆腐 | フルーツ牛乳寒天 | 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 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 金目鯛のさらさ蒸し デミグラス煮込みハンバーグ 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 | 鮭と春野菜のホイル焼き 肉じゃが ひじき煮 だし巻き玉子 大根卸し添え 菜の花とあさりの和え物 味噌汁 | 大海老フライ 鶏のパン粉焼き 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 味噌汁 | 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 |
| | クリームパン | どら焼き | 白こしあんまんじゅう | フレッシュいちごのカスタード焼き | プリン | カスタードワッフル |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 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 | 金目鯛の照り焼き 豚の角煮 南瓜煮 ひじきと豆腐の炒め物 山菜のみぞれ和え 味噌汁 | 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 | 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 | カラスガレイのミモザ焼き 豚の生姜焼き 海老と大根のスープ煮 にらとタラコの炒め物 小松菜とひじきの和え物 味噌汁 |
| | 桜あんの蒸しパン | シュガーロール | ホットケーキ | 二色おはぎ | ショートケーキ 紅茶 | 抹茶ババロア |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 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 | 鯖の柚子味噌焼き 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 | お花見弁当 お楽しみに♪ |
| | 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 | 今川焼き | ミニいちごパフェ |
| 30 | 31 | | | | | |
| | めかじきの竜田揚げ 牛肉の柳川風 じゃが芋のおかか煮 大根と帆立のサラダ もやしとひじきの和え物 味噌汁 | | | | | |
| | いちごとミルクの2色ゼリー | | | | | |

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