



3月献立表



厨房改修工事のため2月・3月はお弁当の提供となります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>風邪を予防しよう!</p> <p>＜室内＞ バランスの良い食事 十分な睡眠</p> <p>＜屋外＞ マスク着用 部屋の乾燥を防ぐ 適度な運動</p> </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>ポイント! 野菜を食べよう!</p> <p>免疫力を高めるビタミンA・C・Eが風邪予防に大切です。</p> <p>体が温まるお湯がおすすめです!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>しっかり食べて 免疫力UP</p> </div> </div>					1日
					<p>ご飯 鶏つくね煮 さつまいもの煮しめ しる菜の土佐和え キャベツの柚子和え</p> <p>焼きドーナツ (豆乳)</p>
3日	4日	5日	6日	7日	8日
<p>【ひな祭り行事】</p> <p>ご飯 エビつみれと里芋の煮物 ほうれん草のコーン和え ひじきと大豆の炒め煮 人参のツナマヨ風</p> <p>ひなあられ・甘酒</p>	<p>ご飯 豚肉と木耳の中華炒め 切干大根の煮物 なすと枝豆の香味和え</p> <p>クレープ</p>	<p>ご飯 鶏ミンチと小松菜のチャプチェ風 海鮮シュウマイ カリフラワーのマヨネーズ和え オクラのおろし和え</p> <p>栗かすてら饅頭</p>	<p>ご飯 揚げさばの甘酢あんかけ 炊き合わせ 春菊のお浸し 胡瓜のピリ辛炒め</p> <p>メープルケーキ</p>	<p>ご飯 ヒレカツ&オムレツ 人参のマリネ ヤングコーンのマスタード炒め</p> <p>レモンタルト</p>	<p>ご飯 カレー&ミートボール ペペロンチーノ ブロッコリーのコーンソース</p> <p>今川焼き</p>
10日	11日	12日	13日	14日	15日
<p>ご飯 アジフライ カニカマポテトサラダ ひじき煮</p> <p>ドーナツ (チョコ)</p>	<p>ご飯 ゆで豚のごまだれ チーズマヨ風ポテト 枝豆の醤油バター ブロッコリーのかにかまあん</p> <p>あんまん</p>	<p>ご飯 山形風芋煮 おくらのおかか和え ツナとコーンのサラダ</p> <p>【おやつレク】 フルーツポンチ</p>	<p>ご飯 オムレツのデミソース キャベツとツナのコンソメ煮 三色ピーマンのマリネ</p> <p>もみじ饅頭</p>	<p>ご飯 赤魚の煮付け ポテトサラダ ミルクコーン</p> <p>チョコブッセ</p>	<p>ご飯 エビカツ 青梗菜とカニカマの和え物 おくらのごま和え</p> <p>ブチケーキ</p>
17日	18日	19日	20日	21日	22日
<p>ご飯 豚大根 厚揚げの味噌煮 しる菜のごま和え さつまいもの甘煮</p> <p>【おやつレク】 クレープ</p>	<p>ご飯 白身魚のジャポネソース コーンとツナのサラダ なすのトマト煮</p> <p>きなこおはぎ</p>	<p>ご飯 いわしの生姜煮 カニカマポテトサラダ 小松菜と卵の和え物</p> <p>せんべい</p>	<p>ご飯 鶏肉の卵とじ ポテトサラダ 小松菜のピーナツ和え</p> <p>レモンケーキ</p>	<p>ご飯 味噌ヒレカツ 青菜としらすのお浸し 切干大根のごま酢和え 金平大根</p> <p>どら焼き</p>	<p>ご飯 野菜のふわふわ豆乳寄せ かぼちゃのマヨネーズ和え 小松菜のおかか和え</p> <p>豆乳とお野菜のマフィン</p>
24日	25日	26日	27日	28日	29日
<p>ご飯 たらのマヨネーズ風味 蓮根のきんぴら 小松菜の柚子醤油和え</p> <p>焼きプリンタルト</p>	<p>ご飯 牛すき煮 かぼちゃのずんだソース おくらとコーンソース</p> <p>ミニたい焼き</p>	<p>ご飯 厚揚げと野菜のそぼろあん ひじきとさつまいもの煮物 青菜のごま和え</p> <p>いちごゼリー</p>	<p>ご飯 八宝菜 大学芋 春雨のチャプチェ</p> <p>小麦まんじゅう</p>	<p>ご飯 スタミナ豚焼肉 ポテトサラダ 青菜のナムル</p> <p>【おやつレク】 フルーツポンチ</p>	<p>ご飯 厚揚げのあんかけ 野菜和え ひじきの煮物</p> <p>抹茶まんじゅう</p>
31日					
<p>【誕生日会】</p> <p>ご飯 オムレツのカニあんかけ なすの肉味噌 ほうれん草のナムル 焼売の中華あん</p> <p>ワッフル</p>					

食べたいメニューなどありましたら、利用日でない方も追加で利用できますので前日までにお気軽にご連絡ください。

献立は都合により、変更する場合がございます。

介護老人保健施設 精彩園 TEL (0848) 48-5511