



さわやか
デイサービス

平成
27年

3月の献立

- 当日の献立より**選べるランチ**です。好きなお料理をどうぞ。
- 「お味噌汁」「お吸い物」が選べます。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|--|--|---|
| <p>2</p> <p>A 豚のしょうが焼き B さわらの幽庵焼き</p> <p>ひじきの煮物 ナス味噌炒め 小松菜のおかか和え コーンのチーズ焼き 水耕野菜のサラダ</p> | <p>3 ワンプレート ひな祭りランチ ちらし寿司</p> <p>若竹煮 ふくさ玉子 アサリとネギのめた和え 野菜の天ぷら 水耕野菜のサラダ</p> | <p>4</p> <p>A 焼肉 B 赤魚の煮付け</p> <p>ふるふき大根 インゲンの胡麻和え 中華春雨 人参のバター醤油炒め 水耕野菜のサラダ</p> | <p>5</p> <p>A 鶏肉の照り煮 B 鮭の柚子みそ焼き</p> <p>厚揚げの煮物 菜の花とハムのソテー 茄子の生姜煮浸し シウマイ 水耕野菜のサラダ</p> | <p>6</p> <p>A 豆腐ハンバーグ B アジの香味蒸し</p> <p>根菜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え もやし炒め しのだ巻き 水耕野菜のサラダ</p> | <p>7</p> <p>A ホイコーロー B 白身魚フライ</p> <p>卵の花 餃子 出し巻き玉子 山菜おろし 水耕野菜のサラダ</p> |
| <p>9</p> <p>A チキンのハニーマスタード焼き B ブリの照り焼き</p> <p>切り干し大根煮 ブロッコリーの塩昆布和え ナスのミートグラタン さつま芋のバター焼き 水耕野菜のサラダ</p> | <p>10</p> <p>A すき焼き B 海老カツ</p> <p>かぼちゃサラダ ほうれん草の胡麻和え 金平ごぼう 高野豆腐煮 水耕野菜のサラダ</p> | <p>11 ワンプレート 中華料理の日 (お楽しみ料理)</p> <p>メイン料理は「肉」か「魚」 が選べます</p> | <p>12</p> <p>A 鶏肉の治部煮 B サワラの西京焼き</p> <p>ブロッコリーの梅マヨ和え がんもの煮物 玉子焼き ハンペンとインゲンの炒め物 水耕野菜のサラダ</p> | <p>13 ワンプレート</p> <p>A あんかけ肉うどん B 味噌ラーメン</p> <p>ミートボールのトマト煮 じゃがバター 切り干しツナマヨ 白身魚の南蛮漬け 水耕野菜のサラダ</p> | <p>14</p> <p>A 若鶏のトマト煮込み B カレイの煮付け</p> <p>五目豆 ほうれん草と炒り卵の和え物 マカロニサラダ 里芋の胡麻和え 水耕野菜のサラダ</p> |
| <p>16</p> <p>A メンチカツ B むつの照り焼き</p> <p>菜の花のお浸し ひじきの煮物 カニ玉 点心 水耕野菜のサラダ</p> | <p>17</p> <p>A ビーフシチュー B 豆腐ステーキ茸あんかけ</p> <p>切り干し大根煮 インゲンのしそごぼ和え パンネのトマト煮 ちくわの磯辺揚げ 水耕野菜のサラダ</p> | <p>18</p> <p>A 鶏の唐揚げ B サバの味噌煮</p> <p>ナスのみぞれ煮 フーチャンブル キャベツとカニかまのマヨ和え ポテトサラダ 水耕野菜のサラダ</p> | <p>19 ワンプレート</p> <p>A 親子丼 B 海鮮中華丼</p> <p>ほうれん草ベーコンソテー コロッケ タタコウイユ エビ団子のみそ煮込み 水耕野菜のサラダ</p> | <p>20</p> <p>A 鶏肉のちゃんちゃん焼 B 白身魚の照り焼き</p> <p>生麩の旨煮 かぼちゃと玉ねぎのソテー 白身の胡麻和え れんごんの金平 水耕野菜のサラダ</p> | <p>21 春分の日 ワンプレート</p> <p>A 酢豚 B 海老フライと カニクリームコロッケ</p> <p>肉じゃが ふくさ玉子 長芋田楽 海老蒸し餃子 水耕野菜のサラダ</p> |
| <p>23 ワンプレート</p> <p>A ベーコンのトマトスパ B 焼きそば</p> <p>エビカツ ポテトグラタン 小松菜と厚揚げの炒め物 筑前煮 水耕野菜のサラダ</p> | <p>24</p> <p>A チキンの照り煮 B サーモンピカタ</p> <p>五目豆 切り干し大根煮 点心 パンプキンサラダ 水耕野菜のサラダ</p> | <p>25</p> <p>A ポークチャップ B カレイのみりん焼き</p> <p>金平レンコン じゃが芋の煮物 小松菜のおかか和え 棒棒鶏 水耕野菜のサラダ</p> | <p>26</p> <p>A チキンカツ B 白身魚の野菜あんかけ</p> <p>厚揚げの煮物 ひじきの白和え キャベツとベーコンの明太和え 菜の花のカラシ和え 水耕野菜のサラダ</p> | <p>27</p> <p>A 煮込みハンバーグ B カレイの唐揚げ</p> <p>長芋の白煮 インゲンの胡麻和え ソーセージチャンブル ポテトグラタン 水耕野菜のサラダ</p> | <p>28</p> <p>A 肉豆腐 B 鱧とじゃが芋のグラタン</p> <p>玉子焼き 青菜炒め 卵の花 ツナとちくわのマヨ和え 水耕野菜のサラダ</p> |
| <p>30</p> <p>A 鶏肉のクリーム煮 B アジのマスタード焼き</p> <p>高野豆腐煮 人参ともやしのナムル なす炒め うま塩キャベツ 水耕野菜のサラダ</p> | <p>31</p> <p>A 鶏肉の旨煮 B 白身フライ</p> <p>キャベツと油揚げの煮物 豆腐田楽 なめ茸おろし 玉子焼き 水耕野菜のサラダ</p> | | <p>選べるドリンク (3時のおやつ時)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● コーヒー ● 紅茶 ● ココア ● ミルク ● カフェオレ ● リンゴジュース ● 水耕野菜ジュース | <p>※3時のおやつは ご希望者のみです。 ※昼食のデザートは 季節の果物中心に お出しします。 ※献立は材料の関係で 変更する事があります。</p> | <p>ランチメニューを 詰めて 持ち帰り弁当も できます。 (夕方お送り時にお渡し)</p> |