

2026年3月

常食

03/02(月)	03/03(火)	03/04(水)	03/05(木)	03/06(金)
ハンバーグのデミソースかけ(3) ほうれん草のソテー(3) オニオンサラダ(3)	サワラのさっぱり蒸し(12) 里芋と蓮根のおかか煮(12) ごぼうサラダ(12)	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) しろ菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	とんかつのおろしソースかけ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)
03/09(月)	03/10(火)	03/11(水)	03/12(木)	03/13(金)
黄金ガレイの唐揚げ(7) 南瓜のいとこ煮(7) ブロッコリーのおかか和え(7)	餃子(26) 大豆五目煮(26) シーザーサラダ(26)	アジのレモンペッパー焼き(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	イカフリッターのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) おくらのおかか和え(18)
03/16(月)	03/17(火)	03/18(水)	03/19(木)	03/20(金)
鶏と大豆のトマト煮(1) そぼろ玉子の炒め物(1) キャベツの昆布和え(1)	サバの味噌焼き(27) もやしと貝柱の塩炒め(27) さつま芋とツナのサラダ(27)	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	南瓜コロッケ(9) ほうれん草のバターソテー(9) 海藻といかのサラダ(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)
03/23(月)	03/24(火)	03/25(水)	03/26(木)	03/27(金)
野菜のふわふわ豆乳よせ(20) 里芋とイカの煮物(20) 白菜のレモン風味和え(20)	アカウオの煮付け(14) キャベツの玉子炒め(14) コーンとツナのサラダ(14)	豚の塩炒め(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) 昆布和え(10)	豚のトマトソース炒め(13) だし巻き玉子(13) もやしとニらのおかか和え(13)
03/30(月)	03/31(火)			
筑前煮(24) チンゲン菜の中華炒め(24) ビーンズサラダ(24)	ハンバーグのデミソースかけ(3) ほうれん草のソテー(3) オニオンサラダ(3)			

きざみ食・ミキサー食

03/02(月)	03/03(火)	03/04(水)	03/05(木)	03/06(金)
ハンバーグのデミソースかけ(3) ほうれん草のソテー(3) オニオンサラダ(3)	サワラのさっぱり蒸し(12) 蓮根と里芋のおかか煮(12) ごぼうサラダ(12)	焼肉風(11) さつま芋のレモン煮(11) 白菜の和え物(11)	中華オムレツ(8) 肉団子の味噌煮(8) ひじきサラダ(8)	豚の玉子とじ(17) 金平ごぼう(17) 菜の花の磯辺和え(17)
03/09(月)	03/10(火)	03/11(水)	03/12(木)	03/13(金)
黄金ガレイの照り醤油だれ(7) 南瓜の煮付け(7) ブロッコリーのおかか和え(7)	豚の中華だれ炒め(26) 大豆五目煮(26) シーザーサラダ(26)	アジのレモンペッパー風味(28) スパゲティー炒め(28) ブロッコリーサラダ(28)	肉団子の炭火焼き風(2) ジャーマンポテト(2) 小松菜の胡麻和え(2)	野菜のふわふわ豆乳よせのあんかけ(18) ごぼうと挽肉の生姜煮(18) ほうれん草のおかか和え(18)
03/16(月)	03/17(火)	03/18(水)	03/19(木)	03/20(金)
鶏と大豆のトマト煮(1) そぼろ玉子の炒め物(1) キャベツの和え物(1)	サバの味噌風味(27) 大根とハムの塩炒め(27) さつま芋とツナのサラダ(27)	グリルチキン(21) ひじきと牛蒡の金平(21) ほうれん草のごまだし和え(21)	味噌煮込みハンバーグ(9) ほうれん草のバター風味ソテー(9) 大根とえびの磯辺和え(9)	アンサンブルエッグ(29) 蓮根のきんぴら(29) 菜の花の白和え(29)
03/23(月)	03/24(火)	03/25(水)	03/26(木)	03/27(金)
野菜のふわふわ豆乳よせ(20) 里芋とえびの煮物(20) 白菜のレモン風味和え(20)	アカウオの煮付け(14) キャベツの玉子炒め(14) さつま芋とツナのマヨ風味サラダ(14)	豚の塩だれ風味(15) じゃが芋の煮物(15) 小松菜のピーナッツ和え(15)	親子煮(10) 里芋の旨煮(10) キャベツのおひたし(10)	豚のトマトソース炒め(13) たまごてぼろ(13) ほうれん草のおかか和え(13)
03/30(月)	03/31(火)			
筑前煮(24) 青梗菜の中華炒め(24) ビーンズサラダ(24)	ハンバーグのデミソースかけ(3) ほうれん草のソテー(3) オニオンサラダ(3)			

※米飯とみそ汁は毎日提供します