



3月のお献立

山県グリーンポートデイケアセンター

	月	火	水	木	金	土
				1日	2日	3日
昼食				ごはん 揚げだし豆腐 角ふの煮物 青菜のごま和え 味噌汁	ごはん オムレツのカレーソースがけ 切干大根の煮物 ワカメスープ フルーツ	松花堂弁当
間食				抹茶プリン	もみじ饅頭 梅昆布茶	ひなあられ お抹茶
	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ごはん半分 焼きうどん 胡瓜のこんぶ和え かき玉汁 フルーツ	ごはん 白身魚の幽庵焼き 五目煮豆 キャベツの生姜和え 味噌汁	ひな祭り弁当	カレーライス 海草サラダ ヨーグルト和え 漬物	ごはん かに玉甘酢あんかけ がんもどきの煮付 青菜のピーナツ和え フルーツ	ごはん 白身魚の照り焼 南瓜の煮つけ 二色なます 味噌汁
間食	ミルクケーキ 紅茶	京風わらびもち お抹茶	もものカップケーキ コーヒー	大島饅頭 昆布茶	ドーナツ コーヒー牛乳	どら焼き お抹茶
	12日	13日	14日	15日	16日	17日
	ごはん	ごはん	あなご丼	ごはん	ごはん	ごはん半分

昼食	鶏肉の山椒焼 甘酢和え スパゲティーソテー 味噌汁	豆腐ハンバーグ ピーマンの甘辛煮 すまし汁 フルーツ	山菜煮 茶碗蒸し 漬物	焼き餃子 青菜のわさび和え 中華スープ フルーツ	豚肉のしぐれ煮 グリーンサラダ すまし汁 フルーツ	山菜そば 玉子豆腐 ふき旨煮
間食	肉桂寒天 まがりせんべい	ココアプリン ウエハース	田舎饅頭 梅昆布茶	コアコア 甘納豆	生八橋 昆布茶	シフォンケーキ レモンティー
	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ごはん 鶏肉のくわ焼き ビーフン炒り煮 すまし汁 フルーツ	炒飯 トマトサラダ ごぼうの炒り煮 味噌汁	ごはん クリームシチュー 山菜炒り巾着煮 二色なます フルーツ	ごはん わかさぎの南蛮漬け 田舎煮 春雨スープ フルーツ	ごはん 擬製豆腐 南瓜のいところ煮 キャベツの梅肉和え すまし汁	ごはん 筑前煮 コロコロトマト 青梗菜の辛子和え かき玉汁
間食	ぶどうゼリー パイ缶	ワッフル ホットココア	ぼたもち お抹茶	白玉小豆 昆布茶	ヨーグルト みかん缶	もあか お抹茶
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	ごはん 鯖の生姜煮 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	チキンピラフ エビミックスフライ コーンポタージュ フルーツ	ごはん 柳川風煮 蓮根の煮付け 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 伴三絲 中華スープ 杏仁豆腐	ごはん 炒り鶏 ほうれん草と卵のソテー 酢の物 味噌汁	ごはん エビフライ 角ふの煮物 トマトサラダ コーンスープ
間食	田舎饅頭 昆布茶	マーブルケーキ ホットコーヒー	ようかん お抹茶	シュークリーム ミルクティー	月餅 昆布茶	いちごゼリー