



# 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
	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	山菜釜飯 けんちんきしめん 大根の土佐煮 りんごのコンポート	松花堂弁当	ひな祭り御膳	ごはん 豚肉のニラピカタ さつま芋のいとこ煮 青菜の辛子和え 味噌汁	ごはん かに玉甘酢あんかけ がんもどきの煮付 中華スープ バナナ	ごはん 豆腐ハンバーグ 蓮根の味噌煮 すまし汁 フルーツカクテル
間食	シュークリーム 紅茶	三色花ゼリー	ムースケーキ 紅茶	選べるおやつ 飲み物	田舎まんじゅう 玄米茶	カステラ カフェオレ
	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	ごはん 豚肉の時雨煮 グリーンサラダ すまし汁 バナナ	ゆかりごはん にしんそば アスパラの炒め物 はっさく	ごはん 八宝菜 さつまいもの煮物 中華スープ パイン缶	三色丼 ひじきの煮物 味噌汁 黄桃缶	ごはん 鮭の利休焼き 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん コーンシチュー ブロッコリーのソテー フルーツカクテル
間食	選べるおやつ 飲み物	プリン	ヨーグルト ウエハース	味噌まんじゅう ほうじ茶	抹茶プリン	田舎まんじゅう 玄米茶
	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	チキンピラフ じゃが芋のそぼろ煮 野菜スープ パイン缶	ごはん スパイン風オムレツ いんげんの煮物 白菜のごま和え コーンスープ	ごはん あじの梅煮 白和え もやしのゆかり和え 豚汁	きのこごはん ラーメン わかしの梅肉和え 杏仁豆腐	山菜ご飯 春の天ぷら 炊き合わせ 菜花のごま和え 茶碗蒸し	ごはん 鮭のクリームニル 南瓜の煮付 野菜サラダ コンソメスープ
間食	ぜんざい ほうじ茶	ワッフル レモンティー	選べるおやつ 飲み物	おはぎ 玄米茶	紅葉まんじゅう ほうじ茶	大島まんじゅう 玄米茶
	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	ごはん エビミックスフライ コーンと胡瓜のサラダ ミネストローネ バナナ	ごはん 炒り鶏 ほうれん草のソテー 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 春雨の炒り煮 オニオンサラダ 中華スープ	ごはん キスの青じそ揚げ 田舎煮 春雨スープ 甘夏	小ごはん 味噌煮込みうどん 角ふの煮物 白菜のごま和え	ごはん 豚肉の味噌炒め 南瓜の旨煮 青梗菜の辛子和え すまし汁
間食	マーブルケーキ りんごジュース	田舎まんじゅう ほうじ茶	バウムクーヘン ミルクティー	いちごゼリー ウエハース	選べるおやつ 飲み物	シフォンケーキ レモンティー
	30日	31日				
昼食	ごはん 鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ 青菜のごま和え みかん缶	炒飯 春巻 ブロッコリーの炒め物 中華スープ				
間食	くずまんじゅう 玄米茶	選べるおやつ 飲み物				