

3月昼食メニュー



日	曜日		おやつ
1	土	あじの照り焼き、ひじきと豚肉の炒め煮、マカロニサラダ、味噌汁	いちごロール
2	日	☆お休み☆	
3	月	ちらし寿司、筍と豚肉の炒り煮、味噌汁、フルーツ	ひな饅頭
4	火	野菜かき揚げそば、昆布大豆煮、コールスローサラダ	抹茶ロール
5	水	鶏肉のねぎ焼、キャベツと豚肉の炒め物、うまい菜と平天のバリエーションサラダ、味噌汁	さくら饅頭
6	木	ポークチャップ、やっこ、もやしとちりめんの和え物、味噌汁	紫いも饅頭
7	金	ホキの揚げ浸し、高野豆腐と鶏肉のサゲ煮、さつまいものサラダ、味噌汁	いもきんつば
8	土	白身魚の生姜煮、大根と豚肉の炒め物、玉子豆腐、味噌汁	うさぎ饅頭
9	日	☆お休み☆	
10	月	赤魚の柚庵焼き、絹揚げとグリルピーズのそぼろ煮、ほうれん草とかまぼこのごまドレッシング、味噌汁	抹茶水ようかん
11	火	蒸し鶏、大根と豚肉の煮物、味噌汁、ヨーグルト	ケーキ
12	水	豚肉のオムレツ炒め、えびつみれの煮物、揚げ野菜と油揚げのわさび和え、味噌汁	酒饅頭
13	木	ホッケの塩麹焼き、もやしと焼き豚の炒め物、かぼちゃのサラダ、赤だし	よもぎ饅頭
14	金	衣笠丼、れんこんと豚肉の炒り煮、大根と平天の香味ドレッシング、味噌汁	バームクーヘン
15	土	お好み焼き、高野豆腐と鶏肉のサゲ煮、ほうれん草のお浸し、味噌汁	長崎カステラ
16	日	☆お休み☆	
17	月	回鍋肉、一口がんもの煮物、味噌汁、寒天とフルーツ盛合せ	おやつ作り
18	火	豚肉の生姜煮、大根と鶏肉の炒め物、もずく酢、味噌汁	おやつ作り
19	水	大豆のチキンカレー、キャベツと卵のソテー、大根と大根葉の香味ドレッシング和え	牛乳ケーキ
20	木	サケフレーク丼、高野豆腐のそぼろ煮、コールスローサラダ、味噌汁	田舎饅頭
21	金	ハンバーグ、卵の花、いんげんとちくわのバジルドレッシングサラダ、味噌汁	たい焼きクリーム
22	土	さばの塩焼き、じゃがいもと豚肉の煮物、胡瓜の昆布和え、赤だし	ミニあんぱん
23	日	☆お休み☆	
24	月	鶏そぼろと卵の二色丼、高野豆腐としいたけのサゲ煮、キャベツとちくわのピリ辛ドレッシング、味噌汁	黒糖饅頭
25	火	さわらの西京焼き、大豆と鶏肉の煮物、菜の花となめこの和え物、すまし汁	あんずケーキ
26	水	肉団子の甘酢あんかけ、ひじきと油揚げの煮物、キャベツといんげんのピリ辛和え、中華スープ	いちごムース
27	木	稲荷寿司、あんかけにゅうめん、ごぼうと豚肉の炒り煮、さつまいもと和風のサラダ	レモンケーキ
28	金	豚肉の山椒煮、大根といかの炒め物、カレーとコーンのピリ辛ドレッシング、味噌汁	チーズ蒸しパン
29	土	ゆかり御飯、赤魚の照り煮、キャベツと鶏肉の炒め物、味噌汁、みかん缶	もみじ饅頭
30	日	☆お休み☆	
31	月	シガキのソテー、筍と豚肉の炒り煮、うまい菜とえのきの豆乳和え、味噌汁	薄皮饅頭

都合により変更する場合があります

わかうら園 デイサービスセンター

