



# 食事メニュー

2016年 3月

デイサービス スノープラム

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	焼き鶏・生野菜 キャベツの塩コンブ和え えのきの澄まし汁 オレンジ * パンプディング	肉じゃが 釜揚げシラス・おろしポン酢 きゅうりの漬物 キャベツの味噌汁 * ベリチーズケーキ	チラシずし 大根・南瓜・竹輪・人参の煮物 ワカメと巻麩の澄まし汁 パイナップル * ヨーグルトケーキ	焼き餃子・生野菜 大根と人参のナムル 赤カブ漬け ワカメとエノキの中華スープ * カステラ	芙蓉蟹 ほうれん草とちりめん和え 大根と薄揚げの味噌汁 りんご * どんら焼き
7日	8日	9日	10日	11日	12日
レンコンつみれ入り豆乳クリームスープ ワカサギの甘露煮 赤カブの漬物 * チョコレートケーキ	いわしのかば焼き・生野菜 出し巻き 青菜・きゅうりの漬物 玉子の赤だし	カレー甘酢あん・生野菜 ゴマ豆腐 赤カブの漬物 白菜の中華スープ * プリン	人参すり流しつぐね 竹輪入りナムル キャベツと薄揚げの味噌汁 りんご * バナナケーキ・チョコレートケーキ	茶碗蒸し 海老カツ・生野菜 小松菜としめじの煮浸し きゅうちゃん漬け * もみじまんじゅう	チキン南蛮・生野菜 シラスおろしポン酢 シソの実わかめ 椎茸とエノキの澄まし汁 * 人参入り餅あんかけ
14日	15日	16日	17日	18日	19日
茄子とつみれ・高野の煮物 ひじき入り五目白和え はりはり大根漬け じゃがいもの味噌汁 * ヨーグルトゼリー	鶏唐揚げ ブロッコリー玉子入り中華スープ りんご * 栗モンブランタルト	炊き込みご飯 豆腐ステーキ・生野菜 大根とブロッコリーのきんぴら 赤カブ漬け そうめんとうかめの澄まし汁 * マフィン	鯖の竜田揚げ きゅうりと鶏胸肉とワカメの酢の物 ゴマ豆腐 玉ねぎの中華スープ * 黒糖まんじゅう	マーボ豆腐 こまつなとちりめん梅肉和え パイナップルとイチゴ 大根の味噌汁 * 肉まん	いわしのフライ・生野菜 鶏ミンチ入り切干大根煮 きゅうりと青菜の漬物 なめこと豆腐の赤だし * どんら焼き
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海老フライ・生野菜 高野といわしのつみれとジャガイモの煮物 きゅうりの漬物 エノキの澄まし汁 * 柿ケーキ	カレーライス 温泉玉子 海藻サラダ 巻麩の澄まし汁 * どんら焼き	天ぷら 五目白和え 赤カブの漬物 干し海苔と竹輪の味噌汁	豚肉の焼き肉・生野菜 もやしとカモ肉ナムル えのきと玉子の中華スープ りんご * チョコレートケーキ	豆腐入りハンバーグ・生野菜 にんじんのゴママヨ和え ワカメの澄まし汁 ハネジメロン * 豚高菜まん	玉子豆腐のホタテカニあんかけ ブロッコリーのおかか和え ワカサギの佃煮 小松菜と茄子の味噌汁 * 水ようかん
28日	29日	30日	31日		
鶏のネギソース・生野菜 小松菜のお浸し 海苔と玉子の中華スープ りんご * 豆乳パンプキン	太刀魚のから揚げ・生野菜 春雨の中華サラダ 赤カブ漬け 大根の味噌汁 * マフィン	おでん 豚肉と高菜の炒め物 エノキの味噌汁 パイナップル * フレンチトースト	いわしフライ・生野菜 レンコンと豚肉と沢庵炒め ゴマ豆腐 ワカメと椎茸の澄まし汁 * さつまいもきんつば		