



食事メニュー

2016年3月

ぶらむの里

日	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日	
			ブロッコリーとじゃこ天炒め ごま豆腐 赤カブの漬物 にらと玉子の中華スープ	シシモフライ 小松菜のお浸し 玉子の澄まし汁 リンゴ	豆腐ステーキ 菜の花のホタテあんかけ きゅうりと高菜の漬物 茄子の味噌汁	玉子入りにゅう麺 おかかおにぎり きのこウィンナー炒め	鯖の味噌煮・生野菜 マカロニサラダ 赤カブ漬け とろろ昆布の澄まし汁
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
豚の生姜焼き・生野菜 ブロッコリーのおかか和え 漬物 豆腐の味噌汁	春巻き・生野菜 茄子のお浸し 玉子の澄まし汁 パイナップル	オムレツ・生野菜 菜の花の胡麻和え キャベツの味噌汁 パイナップル	鶏みぞれ煮 小松菜とちりめん梅肉和え 餅入り澄まし汁 リンゴ	ハンバーグ・生野菜 大根と南瓜・つみれの煮物 胡麻昆布 豆腐の味噌汁	蕪のホタテあん 里芋の伯楽味噌 玉ねぎの中華スープ	チンジャオロースー 冷奴 赤カブ漬け 大根の中華スープ	大根・人参・南瓜・竹輪の煮物 ワカサギの佃煮 豚汁 ぶどう
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
ひれカツ・生野菜 玉子豆腐 わかめと薄揚げの味噌汁 * スイスロールチョコ	鯖の塩焼き・生野菜 菜の花の和え物 茎わかめの佃煮 かまぼこの澄まし汁	海老フライ・生野菜 豚肉と高菜炒め 巻麩とワカメの澄まし汁 パイナップル	ふわふわ焼き 豚肉のホイスター和え 赤カブの漬物 エノキの味噌汁	白身魚のフライ・生野菜 南瓜の煮物 玉子入りコーンポタージュ パイナップル	焼きうどん おにぎり 椎茸の澄まし汁 りんご	魚ハンバーグ・おろしポン酢・生野菜 キャベツの塩コンブ和え きゅうちゃん漬け 豆腐とエノキの澄まし汁	長芋の肉巻ソテー・生野菜 玉子豆腐 ワカメと巻麩の澄まし汁 パイナップル
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
ぎょうざ・生野菜 小松菜の胡麻和え きゅうりの漬物 大根の中華スー プ * マフィン	きのこカニカマの炒め物 ワカサギの漬物 南瓜の味噌汁 りんご	巣こもり玉子 ミートボールと大根の甘辛煮 赤カブの漬物 豆腐の中華スープ	鮭のバター焼き・生野菜 杏仁豆腐とフルーツ寒天 菜の花のお浸し 大根の味噌汁	きつねうどん おにぎり きゅうちゃん漬け パイナップル	春巻き・生野菜 里芋田楽 はりはり漬け 豆腐の澄まし汁	ブリの幽庵焼き・生野菜 南瓜サラダ 椎茸昆布 二十日大根の味噌汁	アミエビの子チミ・生野菜 ひじき入り五目豆煮 なめたけの赤だし パイナップル
27日	28日	29日	30日	31日			
シシモフライとハッシュドポテト・生 野菜 ブロッコリー・カニカママヨ和え 卵の花 南瓜の味噌汁	野菜炒め 切干大根の煮物 ワカメと巻麩の澄まし汁 メロ	すじ・南瓜・大根・天ぷらの煮物 ごまめ 野菜の澄まし汁 みかん	揚げ豆腐の野菜あんかけ 鮭の味噌焼き・生野菜 そうめんの澄まし汁	オムライス 菜の花の胡麻和え きゅうちゃん漬け ワンタンスー プ	蕪の豆乳クリームスープ 青梗菜のツナ和え リンゴ		