



食事メニュー

2017年3月

ぷらむの里

日	月	火	水 1日	木 2日	金 3日	土 4日	
			豚の生姜焼き・生野菜 きゅうりとわかめの酢の物 エノキの味噌汁 リンゴ	鶏とブロッコリーのガーリック炒め 玉子豆腐のカニあんかけ きゅうちゃん漬け エリンギの中華スープ	鱈のかば焼き・生野菜 けんちん汁 もやしの味噌汁 リンゴ	スペイン風オムレツ・生野菜 ほうれん草とコーンのソテー 大根の赤だし リンゴ	
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	
チキンピカタ・生野菜 菜の花となめたけの和え物 胡麻昆布 シメジの味噌汁 *ドーナツとカップケーキ	赤魚の煮つけ・生野菜・トマト 豚と高菜炒め そうめんの澄まし汁 りんご	豚のすき焼き風 出し巻き玉子 サツマイモの甘露煮 巻麩の味噌汁	鶏の梅肉炒め・生野菜 ポテトチーズ焼き きゅうちゃん漬け ワンタンとワカメの中華スープ	焼きうどん おにぎり 大根の煮物 竹輪とわかめの澄まし汁 パイナップル	サツマイモと鶏肉の炒め煮 茄子とトマトの煮浸し なめこの佃煮 大根の味噌汁	鱈の西京焼き・生野菜 焼きビーフン きゅうちゃん漬け おつゆの澄まし汁	海老チリ炒め・生野菜 青梗菜と大根のナムル きゅうちゃん漬け シメジの赤だし
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	
豚バラと玉ねぎの焼き肉風・生野菜 しらすおろしポン酢 五目豆煮 ジャガイモの味噌汁 *チョコワッフルとロールケーキ	鮭フライ・生野菜 大根と人参の煮物 巻麩の澄まし汁 りんご	焼き餃子・生野菜 きのこのきんぴら 胡麻昆布 玉ねぎの中華スープ	大根とつみれの高野煮物 菜の花の和え物 きゅうちゃん漬け 玉ねぎの赤だし	いわしフライ・生野菜 マカロニサラダ 豚汁 りんご	ホッケの混ぜご飯 玉子焼き・生野菜 鶏の天ぷら きゅうりの浅漬け かまぼこの味噌汁	ブリの幽庵焼き・生野菜 卵の花 蕪の漬物 筍の味噌汁	和風オムライス ベーコンサラダ ワカサギの磯辺揚げ コンソメスープ
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	
モモ肉とサツマイモの炒め煮・生野菜 マカロニサラダ ワカメの味噌汁 オレンジ *マンゴケーキ	赤魚の煮つけ・生野菜 青梗菜のホタテあん 漬物 大根の赤だし	チーズ入りコロッケ・生野菜 小松菜のお浸し 沢庵と蕪の漬物 豆腐の味噌汁	豆乳シチュー ブロッコリーの天ぷらと竹輪の磯辺揚げ	トンカツ・生野菜 小松菜の煮浸し ワカメと竹輪の味噌汁 りんご	鶏の味噌マヨ焼き・生野菜 マカロニサラダ マッシュルームの中華スープ オレンジゼリー	きつねうどん おにぎり ブロッコリーと鶏モモのガーリック炒め りんご	からすがれいの煮つけ・生野菜 こまつなと竹輪のお浸し きゅうちゃん漬け 玉ねぎの味噌汁
26日	27日	28日	29日	30日	31日		
豚の梅しそ巻・生野菜 切干大根 胡麻昆布 大根の赤だし *アラカルト	ブリ大根・温野菜 マカロニナポリタン 白菜漬け マッシュルームの澄まし汁	きのこソースの和風ハンバーグ・生野菜 筍のきんぴら コンソメスープ オレンジゼリー	鮭のバター焼き・生野菜 中華風冷奴 胡麻昆布 そうめんの澄まし汁	海老フライ・生野菜 ほうれん草とキャベツの胡麻和え きゅうちゃん漬け 大根の赤味噌汁	赤魚の香草焼き・生野菜 キャベツの塩コンブ和え 厚揚げの味噌汁 八朔	厚揚げの香味ソースかけ・生野菜 春菊の胡麻和え 大根漬け サツマイモの味噌汁	