



食事メニュー

2018年3月

ぶらむの里

| 日  | 月   | 火   | 水   | 木<br>1日   | 金<br>2日   | 土<br>3日   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
|  |   |   |   |   |   |   |   |
|  |   |   |   | カレーうどん<br>おにぎり<br>小松菜とツナのお浸し                      | チキンカツ・生野菜<br>南瓜と高野豆腐の煮物<br>玉子の中華スープ<br>オレンジゼリー      | 鶏モモ肉のチリマヨ炒め・生野菜<br>玉ねぎのマリネ<br>茎わかめの佃煮 大根の赤だし      |   |
| 4日   | 5日  | 6日  | 7日  | 8日  | 9日  | 10日   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| 豚の生姜焼き・生野菜<br>チーズインスクランブルエッグ<br>胡麻昆布佃煮<br>ラディッシュの中華スープ<br>*チョコ蒸しパン | 海老フライ(オーロラソース)生野菜<br>トマト添え<br>けんちん煮<br>巻麩の味噌汁 八朔    | 鶏モモ肉のトマトソース・生野菜<br>ポテトサラダ<br>しば漬け<br>オニオンスープ  | チヂミ・生野菜<br>ちくわとブロッコリーのきんぴら<br>青菜の中華スープ<br>リンゴ                   | 鯖の味噌煮・生野菜<br>マカロニサラダ<br>沢庵の黒ゴマ<br>エリンギの中華スープ      | マーボ豆腐<br>切干大根の煮物<br>白ネギの味噌汁<br>キウイフルーツ              | 厚揚げ大根とつくねのうま煮<br>ほうれん草とコーンの和え物<br>しば漬け<br>ちくわの味噌汁 | 鯖の白醤油焼き・生野菜<br>揚げ茄子のおろし煮<br>玉ねぎの中華スープ<br>オレンジ   |
| 11日  | 12日   | 13日   | 14日   | 15日   | 16日   | 17日   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| 鶏とサツマイモの甘煮・生野菜<br>マカロニのミートソース和え<br>胡麻昆布<br>巻麩の味噌汁                  | カレーの玉子とじ<br>南瓜の煮物 沢庵<br>大根の赤だし                      | ブリのカレー風味竜田揚げ・生野菜<br>焼き茄子<br>玉子の中華スープ パイナップル   | チンジャオロースー<br>冷奴 茎わかめの佃煮<br>おつゆ麩の味噌汁                             | 鶏のデミグラスソース・生野菜<br>ほうれん草のソテー<br>玉ねぎのコンソメスープ<br>りんご | いわしのかば焼き・生野菜<br>じゃがハムサラダ<br>赤カブ漬け ちくわの澄まし汁          | 鯖の混ぜご飯<br>鶏とブロッコリーの香味炒め<br>白菜の胡麻和え<br>茎わかめ ミニうどん  | 豚肉とほうれん草のソテー・生野菜<br>きゅうりの塩梅<br>玉子の中華スープ りんご     |
| 18日  | 19日   | 20日   | 21日   | 22日   | 23日   | 24日   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| クリーム煮(蕪・人参・ブロッコリー・ウイナー)<br>切干大根 さくら漬け<br>*鯛焼き・どら焼き                 | 煮込みハンバーグ・生野菜<br>サツマイモのサラダ<br>ワカメスープ いよかん            | 赤魚の幽庵焼き・生野菜<br>南瓜高野の煮物<br>わかめの澄まし汁 いよかん       | 巣籠り玉子<br>大根葉の胡麻和え<br>ワカサギの佃煮<br>おつゆ麩の澄まし汁                       | 焼きうどん<br>おにぎり<br>トマトと玉ねぎのサラダ<br>玉子の味噌汁            | スペイン風オムレツ・生野菜<br>じゃこ天と白ネギの和風炒め<br>漬物盛り合わせ<br>南瓜の味噌汁 | 鯖のサイロ醤油焼き・生野菜<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>赤カブ漬け<br>高野のみぞれ汁 | お好み焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>もやしの味噌汁 いよかん             |
| 25日  | 26日   | 27日   | 28日   | 29日   | 30日   | 31日   |   |
|  |   |   |   |   |   |   |   |
| 筍ごはん<br>鯖のみりん干し焼き・生野菜<br>菜の花のおかか和え<br>玉子豆腐 澄まし汁                    | チキンのアボカドチーズ焼き・生野菜<br>大根のきんぴら<br>茎わかめの佃煮<br>具たくさん味噌汁 | 豚ロースの塩麹焼き・生野菜<br>茄子と水菜のお浸し<br>大根の漬物<br>大根の赤だし | ロースのムニエル(ハクサイ・西洋ス・生野菜)<br>青菜とカニカマのスクランブルエッグ<br>きゅうちゃん漬け 白ネギの味噌汁 | サンマの塩焼き<br>キャベツのゆかり和え<br>豆腐サラダ 大根の漬物<br>薄揚げの澄まし汁  | ロール白菜<br>茄子とピーマンの炒め物<br>ゴマ豆腐<br>エノキの味噌汁             | しぐれ煮<br>魚の南蛮漬け<br>白菜の中華スープ りんご                    | 豚のもやし巻ソテー・生野菜<br>大根の銀あん柚子風味<br>大根の漬物<br>白菜の澄まし汁 |