



食事メニュー

2019年3月

ふらむの里

日	月	火	水	木	金	土	
31日					1日	2日	
チキン南蛮・生野菜 トマトと新玉ねぎの和え物 沢庵黒ゴマ 巻麩のすまし汁 *柿ケーキ	鯖の塩焼き・生野菜 切り干し大根煮 キャベツの味噌汁 りんご				チギンカツ・生野菜 白菜のコンソメ煮 鶏レバーのオレンジマレード煮 とろろ昆布のすまし汁	鶏のスペアリブ風・生野菜 ぜんまいの炒め物 さつまいもとパインの甘煮 玉ねぎの味噌汁	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
カレーライス 玉子豆腐 じゃこ乗せサラダ 大根のコンソメスープ *カスタードケーキ	ハンペンフライ・生野菜 エリンギともやしのきんぴら ゴマ昆布 錦糸玉子のお吸い物	鯖の生姜焼き・生野菜 ハニーパンプキンサラダ ぜんまいの炒め物 玉ねぎのカレースープ	鮭のマヨネーズ焼き 高野豆腐の玉子とじ 白菜の浅漬け 大根の味噌汁	大根と鶏つくねの煮物 ジャーマンポテト 桜漬け 白ネギのすまし汁	鶏ももの蒸し煮・生野菜 白菜と長芋の梅肉和え おたふく豆 大根の味噌汁	きつねうどん 炊き込みおにぎり だし巻き玉子とキャベツのゆかり和え	豚のスペアリブソース・生野菜 大根と大葉の梅カツ煮 水菜の漬物 しいたけのすまし汁
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
ロール白菜・生野菜 スパゲティサラダ 大根と人参のなます 玉子豆腐のすまし汁 *チョコケーキ	親子丼 ほうれん草のおかか和え 小松菜の味噌汁 りんご	チキングリル大葉ソース 南瓜の煮物 キャベツの磯和え 三つ葉のすまし汁	ますの塩焼き・生野菜 茄子と豆腐真薯の煮物 桜漬け 玉ねぎの味噌汁	鮭つみれと白菜のクリーム煮 白身魚の南蛮漬け パイナップル	ブリトロの一夜干し・生野菜 ブロッコリーとカニカマのサラダ 紅白なます 白ネギのすまし汁	豚の赤ワイン付け焼き・生野菜 しろなおかか和え 大根の味噌汁 りんご	かき揚げ・生野菜 厚揚げ・大根菜の煮びたし なめたけと三つ葉の明太子和え 巻麩の味噌汁
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	
鮭チャーハン 大根菜の胡麻和え エノキの中華スープ パイナップル *ココアケーキ	エビフライ・生野菜 里芋味噌マヨ和え 白菜と塩昆布の漬物 豚汁	カレーの煮つけ・生野菜 ほうれん草のソテー さくら漬け えのきと三つ葉の味噌汁	アジの塩焼き・生野菜 カモローストと新庄ねぎのマリネ 玉子豆腐 大根菜のすまし汁	ひろすのパン粉焼き・生野菜 マカロニサラダ 大根玉子の中華スープ オレンジ	大葉はさみチキンカツ・生野菜 ブロッコリーツナのサラダ キャベツの味噌汁 白桃コンポート	カレーのねぎソース焼き・生野菜 きんぴらごぼう 大根漬け はんぺん中華スープ	お好み焼き 中華風冷奴 五目豆煮 もやしの味噌汁
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	
アジすだち醤油・生野菜 ポテトサラダ 大根柚子 巻麩の味噌汁 *コーヒージェリー	もも肉のデミグラスシチュー もやしの胡麻和え オレンジ	豚と野菜のオイスター炒め 玉子焼き ちりめん佃煮 大根の味噌汁	鮭ごはん 鶏チャーシューと大根の旨煮・生野菜 人参サラダ さくら漬け 厚揚げの味噌汁	豚の利休焼き・生野菜 キノコソテー 玉ねぎの中華スープ	ブリの信州味噌焼き・生野菜 茄子とトマトときゅうりの和え物 ちくわの味噌汁 りんご	スペイン風オムレツミートソース・生野菜 青菜のツナ和え 漬物盛り合わせ レタスのコンソメスープ	鶏のハンバーグ・生野菜 レタスとベーコンの炒め物 三つ葉のすまし汁 パイ缶