

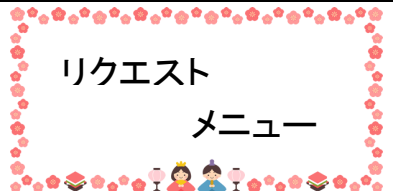


平成 29 年 3 月分

予 定 献 立 表

☆ 今月のお楽しみメニューは、
蒸しケーキと、かえでの実です
どちらかを当日選びます、お楽しみに！
(予定献立の為、メニューの一部を変更する事が有ります、
ご了承下さい。)

1 日 (水)		2 日 (木)		3 日 (金)	
お楽しみメニュー 蒸しケーキ or かえでの実 ご飯 酢豚 中華コーンスープ もやしの彩り和え 697kcal		ご飯 けんちん汁 さわらの西京焼き 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の辛子和え デザート 686kcal		ひな祭り オムライス 野菜スープ マリネ風サラダ ひなあられ 610kcal	
6 日 (月)		7 日 (火)		8 日 (水)	
ゆかりご飯 澄まし汁 味噌生姜焼き さつま芋の白和え 小松菜の柚子香和え デザート 701kcal		ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 春雨サラダ 春菊の磯辺和え デザート 692kcal		味噌ラーメン 豆腐シュウマイ ワカメと胡瓜の生姜和え デザート 700kcal	
13 日 (月)		14 日 (火)		15 日 (水)	
まぜご飯 澄まし汁 かれいの煮付け 南瓜のいとこ煮 キャベツとオクラのお浸し デザート 693kcal		豚ひき入りしょうがご飯 ワカメと大根のスープ 餃子 (野菜炒め) 中華風冷奴 デザート 700kcal		ご飯 みそ汁 厚揚げと野菜の煮物 ささみともやしの梅和え つけ物 デザート 670kcal	
20 日 (月)		21 日 (火)		22 日 (水)	
		チーフ おすすめ 		キーマカレー 野菜スープ 温野菜のサラダ デザート 688kcal	
27 日 (月)		28 日 (火)		29 日 (水)	
リクエスト メニュー 		焼きそば 蟹とレタスのスープ 青梗菜のナムル デザート 682kcal		ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツの胡麻浸し たくあん納豆 デザート 697kcal	
30 日 (木)		31 日 (金)			
パン 野菜スープ 白身魚のクリームソースがけ レモンフレンチサラダ デザート 692kcal		親子丼 澄まし汁 とうがんの蟹あんかけ 糸昆布の煮物 デザート 666kcal			
16 日 (木)		17 日 (金)			
パン ミネストローネスープ ポークピカタ グリーンサラダ デザート 686kcal		お彼岸 ご飯 みそ汁 治部煮 若布の酢の物 オクラのとろろがけ おはぎ 639kcal			
23 日 (木)		24 日 (金)			
ご飯 みそ汁 さばのおろし煮 ひじき入りポテトサラダ 小松菜の生姜昆布和え デザート 668kcal		さくら祭り 穴子入りちらし寿司 澄まし汁 吹き寄せ煮 桜餅 651kcal			

ひなまつりのこの時期は季節の変わり目でもあり、「三寒四温」で気温の変化が激しいときですが
この様な気候に振り回されるだけでなく、春の訪れにも敏感になりたいものです。
ひな祭りに欠かせない貝類をはじめ、身も心もリフレッシュしてくれる春ならではの、海、山の幸に目を向けて
普段の食卓に積極的に取り入れてみると、季節の移り変わりが楽しめるはずです。



