

# 〇〇3月の金谷まるめろメニュー 〇〇

						1(日)
						御飯 味噌汁(トロ昆布・万能葱) ブリの照り焼き 炒り豆腐 キャベツの胡麻酢和え
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
御飯 味噌汁(岩海苔) ほっけの西京焼 ジャーマンポテト ホウレン草のツナ和え	ちらし寿司 お吸い物(あさり) 春の切り干し大根の煮物 かぶ漬け 桜餅	御飯 味噌汁(ふのり、葱) 鰯の塩麹焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜と人参のお浸し	牛丼 味噌汁(トロ昆布・万能葱) 五目金平 野菜の白和え フルーチェ	味噌ラーメン 半ライス 海老シューマイ 胡瓜醤油漬け プリン	ハンバーグカレー 福神漬 スパゲティサラダ フルーツ(いちご)	御飯 味噌汁(棒麩、もやし) ポンからあげ 大根の子和え ごぼうとエノキ茸のサラダ
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日) お楽しみ献立
御飯 味噌汁(卵・椎茸) 八宝菜 里芋含め煮 トマトの和風サラダ	御飯 味噌汁(ジャガ芋・油揚) 酢豚 / ひじきの煮物 チンゲン菜のお浸し 千切り長芋	肉うどん ミニ梅しらす御飯 大根甘酢漬 水ようかん	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) 赤魚の煮付け 山菜の煮物 / 帆立の酢味噌 ゼリー	御飯 味噌汁(ワカメ・万能ネギ) 鮭の塩焼 南瓜の甘煮 マカロニサラダ	御飯 味噌汁(大根・三つ葉) すき焼き もやしの炒め煮 ポテトサラダ	筍ご飯 / 豚汁 海老の天ぷら さつま芋の天ぷら 菜の花の和え物 ももゼリー
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
御飯 味噌汁(キャベツ、板ふ) アジの南蛮漬け がんも含め煮 ゴボウサラダ	パン(クロワッサン、あん、ツナ) コーンクリームスープ 半ライス ポトフ / スパゲティサラダ 林檎ゼリー	御飯 石狩鍋風 厚焼き玉子 胡瓜漬け フルーツ(いちご)	御飯 味噌汁(玉ネギ・インゲン) 鶏肉の香味焼き カニシューマイ アスパラ土佐和え	山菜そば 半ライス 油麩と鶏の煮物 白菜の甘酢漬け おはぎ	御飯 味噌汁(卵・玉ネギ) プルコギ 三色いなりの煮物 小松菜の辛子醤油和え	御飯 味噌汁(岩海苔・三ツ葉) ほっけの西京焼 南瓜の甘煮 いかの酢の物
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) たらピカタ みそマヨネーズ レンコンのそぼろ煮 オクラおろし和え	御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚) 豚肉とキャベツの甘味噌炒め 大根カニあんかけ 中華サラダ	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) メンチカツ ジャーマンポテト 菜の花の和え物	御飯 なめこ汁(ネギ) サワラ西京漬焼 揚げ茄子 えのきクラゲの生姜和え	醤油ラーメン 半ライス 蒸し餃子 お新香(胡瓜・セロリ・人) アセロラゼリー	御飯 味噌汁(棒ふ・葱) トラウトサーモンの炙り焼き 山菜の煮物 胡瓜とイチヂクの酢の物
30(月)	31(火)					
そぼろ丼 お吸い物(ハンペン、みつ葉) 高野豆腐の煮物 大根柚子漬 オレンジゼリー	御飯 味噌汁(シメジ・人参) ほっけ塩焼 南瓜の甘煮 五色野菜甘酢漬け					

\* 都合により献立を変更することがあります。