

〇〇 みちのく金谷デイ メニュー 3月 〇〇

						1(日)
2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
	ちらし寿司 お吸い物(あさり) ほっけ塩焼 春の切り干し大根の煮物 インゲンの胡麻和え かぶ漬け 桜餅	御飯 味噌汁(ふのり、葱) プリの照り焼き 鶏肉の香味焼き 南瓜のそぼろ煮 白菜と人参のおかか和え つぼ漬け コーヒーゼリー	御飯 味噌汁(トコ昆布・万能葱) 豚角煮 サンマの塩焼 ゴボウの炒り煮 もやしの酢の物 桜大根 フルーチェ	御飯 味噌汁(卵・絹さや) サワラ漬け焼 豚肉の胡麻味噌炒め 人参の子和え アスパラ土佐和え 胡瓜醤油漬け フルーツゼリー	御飯 味噌汁(花麩・岩海苔) カレイの塩焼き 照り焼きハンバーグ 筑前煮 スパゲティサラダ かっぱ漬 パイナップル	
9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
	御飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 酢豚 マスの塩焼 ひじきの煮物 テンゲン菜のわさびマヨ和え 長芋のゆかり漬け フルーツ(キウイ)	御飯 菜っぱ汁 鯖の照り焼き かぼちゃコロッケ 白菜と生揚げの炒め煮 ホウレン草の胡麻和え 大根甘酢漬 みかん缶	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) 赤魚の煮付け 照り焼きチキン 山菜の煮物 帆立の酢味噌 野沢菜漬 フルーツゼリー	御飯 味噌汁(ワカメ・万能ネギ) トラウトサーモン塩焼 豚角煮 キャベツとベーコン炒め煮 マカロニサラダ しば漬 フルーツ(バナナ)	御飯 味噌汁(大根・三つ葉) すき焼き 鯖の塩焼き やわらかシューマイ ポテトサラダ 五色野菜甘酢漬け 水ようかん	
16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
	御飯 コーンクリームスープ 豚カツ サンマの塩焼 ポトフ スパゲティサラダ 桜大根 フルーツゼリー	御飯 味噌汁(板ふ・絹さや) カレイ土佐焼き 豆腐ハンバーグ もやしの炒め煮 オクラポン酢和え 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 鯖七味焼き 煮合え アスパラ土佐和え つぼ漬け ネーブルオレンジ	御飯 味噌汁(高野豆腐・ワカメ) エビフライ マスの漬け焼 豚肉と牛蒡の金平 ほうれん草の辛子和え 白菜の甘酢漬け おはぎ	御飯 味噌汁(卵・玉ネギ) 赤魚の塩麴焼き プルコギ 三色いなりの煮物 小松菜の辛子醤油和え 茄子漬 コーヒーゼリー	
23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
	御飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) 白身魚のピカタ 黒酢チキン じゃが芋の煮物 オクラおろし和え 山クラゲの胡瓜漬け フルーツゼリー	御飯 味噌汁(玉ネギ・油揚げ) 豚肉とキャベツの甘味噌炒め ほっけ漬け焼 海老シューマイ 中華サラダ かっぱ漬 フルーツゼリー	御飯 味噌汁(高野豆腐、卵) メンチカツ マスのちゃんちゃん焼き ジャーマンポテト 菜の花の和え物 白菜漬 ほうじ茶プリン	御飯 なめこ汁(ネギ) サワラ西京漬焼 豚肉の香味だれ 長芋の煮物 彩りなます しば漬 フルーツ(キウイ)	御飯 味噌汁(ワカメ・高野豆腐) サンマの蒲焼き エビフライ 春野菜の炒め煮 レンコンサラダ お新香 ネーブルオレンジ	

* 都合により献立を変更することがあります。