

## 献立表 2023年3月(ケアセンター栄町)

	月	火	水	木	金	土
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日
昼食			ごはん 味噌汁(もやし、揚げ) 鯖の塩焼き 野菜の卵炒め 大根サラダ 果物(オレンジ)	ごはん 中華スープ 豚肉のオニオンソース 青梗菜の炒め物 ポテトサラダ みかんヨーグルト	【ひな祭り】ちらし寿司 すまし汁(あさり、葱) 茶碗蒸し 菜の花の和え物 いちごババロア	ごはん 味噌汁(春菊、揚げ) 豚しゃぶ豆乳ごまだれ かぶの銀あん ブロッコリーのおかか和え ぶどうゼリー
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
昼食	かしわうどん いんげんの炒め煮 フルーツポンチ	ごはん すまし汁(豆腐、葱) さばの味噌煮 切干大根とあさり炒り煮 春菊の白和え 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁(南瓜) 鶏肉の生姜炒め ちゃんぽん風野菜 蒟蒻寒天と海藻の中華和え チョコババロア	ごはん 味噌汁(もやし) さわらの西京焼き さつまいもの甘煮 オクラと胡瓜の和え物 はちみつレモンゼリー	ごはん 味噌汁(にら、卵) 鶏肉のマーレード焼き なすの揚げ浸し もやしサラダ 果物(オレンジ)	クロワッサン・レーズンパン コンソメスープ テリヤキチキン ジャーマンポテト マカロニサラダ パインヨーグルト
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
昼食	ごはん 味噌汁(芋、わかめ) ほっけのみりん漬け焼き 青梗菜のオイスター風味 棒棒鶏風サラダ マスカットゼリー	ごはん 味噌汁(庄内麩、葱) とり天すだちおろし添え なすのごま煮 玉子とブロッコリーのサラダ 果物(みかん缶)	チキンカレー オニオンスープ 10品目のサラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(なめこ) 鶏肉のマヨ焼き 白菜のほたて風味炒め ハムマリネサラダ デザート(青りんごゼリー)	ごはん 味噌汁(さつまい芋) あじの蒲焼き 金平ごぼう 菜の花のなめ茸和え フルーチェ(もも)	ごはん 味噌汁(青梗菜) 和風ハンバーグ 野菜ポトフ フレンチサラダ 黄桃ヨーグルト
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
昼食	ごはん 味噌汁(卵、葱) 鶏肉のトマトソース じゃが芋のクリーム煮 小松菜の中華和え ぶどうゼリー	【春分の日】菜飯 すまし汁(豆腐、みつば) 2種のフィッシュフライ ソース、レモン キャベツと蒸し鶏の和え物 水ようかん	ごはん 味噌汁(大根) 牛肉のしぐれ煮 高野豆腐と白菜の味噌炒め オクラのなめ茸和え りんご缶	ごはん 味噌汁(玉葱) ぶりのだし醤油漬け焼き 豆腐の中華風うま煮 青梗菜のほたて風味あんかけ 果物(バナナ)	スパゲティナポリタン コンソメスープ 野菜サラダ ストロベリーヨーグルト	ごはん 味噌汁(麩、みつば) ますのみりん漬け焼き 大豆の煮物 大根と青菜の和え物 はちみつレモンゼリー
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
昼食	ごはん 味噌汁(豆腐、貝割れ) ほっけのだし醤油漬け焼 じゃが芋の煮ころがし 棒棒鶏風サラダ フルーチェ(ピーチ)	ごはん 味噌汁(春菊) ヒレ&チキンカツ 野菜のコンソメ煮 フレンチサラダ 果物(バナナ)	ごはん 味噌汁(大根、揚げ) かれいの塩焼 いんげんの味噌炒め 南瓜の白和え 果物(みかん缶)	塩ラーメン 焼き餃子 ぶどうゼリー	ごはん 味噌汁(卵、みつば) ほきの塩ダレかけ 野菜の天ぷら なめ茸おろし フルーツみつ豆	

※仕入の状況により献立が変更になる場合がございます。



**COOP** コープフーズ株式会社  
SAPPORO



©トドック