



令和5年3月



藤白台デイサービスセンター

	月	火	水	木	金	土
昼食			青菜と小エビの混ぜごはん とろみ卵そば 竹輪の天ぷら 小松菜の和え物 マスカットゼリー	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の玉子炒め 春雨の韓国風サラダ 中華スープ	★ひなまつり★ はら寿司 炊き合わせ 菜の花の和え物 茶碗蒸し すまし汁 ストロベリーゼリー	ごはん サバの煮付け ピーマンと平天の炒め物 ひじきサラダ 味噌汁
6	7	8	9	10	11	
昼食	ごはん カニ玉 大根の甘辛炒め チンゲン菜のナムル ワカメスープ ようかん	★ふるさと御膳 青森県★ ごはん 生姜味噌おでん 春キャベツの和え物 せんべい汁	ごはん ①白身魚のフリッター ②蒸し鶏の梅ソース インゲンサラダ フロッコリーの生姜醤油和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 竹輪の生姜天 スナックエンドウの和え物 味噌汁	ふりかけおにぎり きつねうどん エリンギのソテー きゅうりのなめだけ和え	ごはん 豚肉の生姜炒め ピーマンの彩り炒め ゆず大根 味噌汁
13	14	15	16	17	18	
昼食	バターライス バーコと春キャベツの和風パスタ クリームコロッケ 白菜サラダ ミネストローネ	ごはん カレーの煮付け ピーマンの味噌炒め おろし和え すまし汁 	ごはん ①鶏の唐揚げ ②サワラのムニエル きんぴら炒め オクラとコーンのサラダ 味噌汁	★ぱる通信★ 豆と桜海老のごはん 焼きチキン南蛮 春色タルタル 菜の花と竹の子のおかか炒め いちごプリン 味噌汁	ごはん 酢豚 さつま芋の甘煮 シーザーサラダ 味噌汁	ハヤシライス 大根とハムのサラダ ほうれん草のソテー コンソメスープ ミルク寒天
20	21	22	23	24	25	
昼食	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ナスの炒め物 インゲンの和え物 味噌汁	ごはん ハンバーグ・チーズソース 野菜サラダ ひじきと大豆の炒め煮 コンソメスープ カルピスゼリー	ごはん 鶏肉と野菜の炊き合わせ カリフラワーの甘酢和え 小松菜の炒め物 味噌汁	ごはん 豚肉とチンゲン菜のイモ炒め 春雨の酢の物 里芋の煮ころがし 味噌汁	ごはん スペイン風オムレツ マカロニサラダ フロッコリーのバター醤油炒め コンソメスープ	★味旅★ 塩おにぎり 宮津つゆたくカレー焼きそば オクラのごま和え レンコンの甘辛炒め 味噌汁
27	28	29	30	31		
昼食	★健康れしぴ★ 菜飯 蒸し鶏のおかずサラダ 新玉ドレッシング 炊き合わせ 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁 	炒飯 醤油ラーメン 春巻き 海藻サラダ	★お花見弁当★ ①桜ちらし寿司 ②炊き合わせ ②胡麻豆腐 ③天ぷら ④鱈の幽庵焼き ④はんぺんの黄金焼き ④菜の花の辛子和え すまし汁 抹茶ようかん	ごはん ホークピカタ ポテトサラダ 南瓜の煮付け コンソメスープ	ご飯 白身魚の中華風野菜あんかけ 春雨の酢の物 チンゲン菜の中華炒め 中華スープ 	