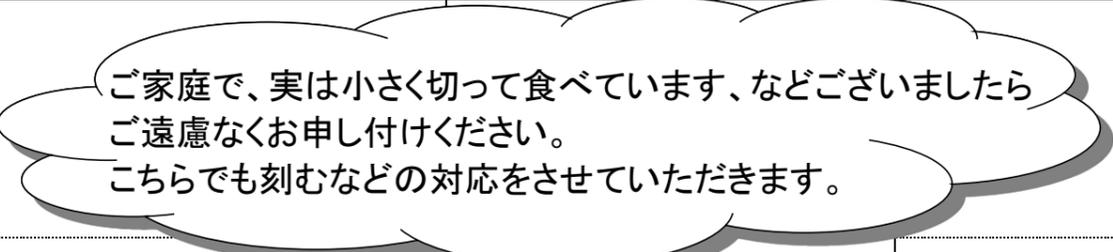




ウエルシアパートナーズ  
さわやかケアポートとしま・デイサービス  
3月献立表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	金目鯛のさらさ蒸し デミグラス煮込みハンバーグ  じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のコーンソテー 梅しそ大根サラダ 味噌汁	ちらし寿司(スモークサーモン・いくら) ちらし寿司(鶏そぼろ・海老) ひな祭りメニュー  揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 筍とふきの炊き合わせ 菜の花のお浸し 蛤の潮汁	大粒カキフライ チンジャオロース  里芋のおかか煮 キャベツと卵の炒め物 チンゲン菜の中華和え 味噌汁	金目鯛の卸し煮 餃子  大根とさつま揚げの煮物 菜の花チャンプル タラモサラダ 味噌汁	鮭の和風バター焼き チキンカレー  キャベツのスープ煮 茄子とピーマンの味噌炒め カリフラワーとパプリカのピクルス 卵スープ	鯖の味噌煮 メンチカツ  長芋のおかか煮 炒り豆腐 キャベツ・わかめ・胡瓜の胡麻酢和え かき玉汁
	クリームパン	桜餅	フルーチェストロベリー	お麩入りぜんざい	ロールケーキ	シベリア
8	9	10	11	12	13	14
	カラスガレイの甘酢あんかけ 牛肉の柳川風  切干大根煮 小松菜のしらす和え ポテトサラダ 味噌汁	鮭のパン粉焼き 鶏の卸し煮  若竹煮 菜の花と卵の炒め物 チンゲン菜と春雨の和え物 味噌汁	赤飯(北海道大納言小豆使用) 鮭の揚げ卸し煮 鶏ももの角煮 がんと里芋の煮物 ふきと筍の塩きんぴら 白和え 清汁	お誕生日会  銀だらの西京焼き 肉じゃが  ひじき煮 だし巻き玉子 大根卸し添え 菜の花とあさりの和え物 清汁	カラスガレイの黄身焼き 野菜たっぷり八宝菜  里芋の甘味噌かけ 山菜と春雨の炒め物 ほうれん草の磯辺和え 清汁	鮭のマヨネーズ焼き ホワイトロールキャベツ ホワイトデーメニュー  海老と大根のスープ煮 にらとタラコの炒め物 南瓜とお豆のサラダ クラムチャウダー
	いちごのクリームサンド	とろける杏仁豆腐 	ショートケーキ 紅茶 	ミニ柚子まんじゅう&コンソメスナック	今川焼き	ミルクプリン いちごソースがけ
15	16	17	18	19	20	21
	鮭の生姜焼き 鶏の中華風鍋照り焼き  小松菜の卵とじ 茄子とピーマンの炒め物 じゃが芋の胡麻和え 味噌汁	カラスガレイの葱味噌焼き 豚肉と野菜の味噌炒め  五目豆煮 じゃが芋の炒め物 ほうれん草と白菜の生姜和え 清汁	鯖の桜色グリル すき焼き風煮  小松菜と厚揚げの煮物 大根金平 マカロニサラダ 味噌汁	メバルの煮付け 鶏の照り焼き  白菜のトマト煮 ブロッコリーと海老の炒め物 南瓜サラダ 味噌汁 	鮭の鍋照り焼き 大葉仕立て 鶏とパプリカの塩こうじ炒め  チンゲン菜のクリーム煮 キャベツとカリフラワーのカレー炒め 卸し酢和え 味噌汁	鯖の青じそ風味焼き チキンソテー トマトソース  さつま芋と刻み昆布の煮物 ほうれん草の胡麻和え ブロッコリーのタラコマヨネーズかけ 味噌汁
	フルーツポンチ	どら焼き	白こしあんまんじゅう	フレッシュいちごのカスタード焼き	二色おはぎ	抹茶ババロア
22	23	24	25	26	27	28
	鯖のピリ辛焼き 鶏唐揚げと野菜の甘酢炒め  じゃが芋のおかか煮 大根と帆立のサラダ もやしとひじきの和え物 味噌汁	鮭の香味焼き 牛肉コロッケ  ふきの煮物 ごぼうの鶏そぼろ炒め 切干大根と胡瓜のサラダ 味噌汁	カラスガレイの梅風味焼き 豚の角煮  南瓜煮 ひじきと豆腐の炒め物 ほうれん草とトマトのツナ和え 味噌汁	鯖の柚子味噌焼き 肉豆腐  筍の土佐煮 ブロッコリーと卵のサラダ かにかまと胡瓜の中華風ごま酢和え 味噌汁	大海老フライ 鶏のパン粉焼き  南瓜のそぼろあんかけ 卵とチンゲン菜の炒め物 ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁	カラスガレイのミモザ焼き 豚の生姜焼き  豆腐のきのこあんかけ うの花サラダ 小松菜とひじきの梅だれ和え 味噌汁
	桜の水ようかん	シュガーロール	ホットケーキ	いちごババロア	プリン	カスタードワッフル
29	30	31				
	鮭の葱味噌焼き 筑前煮  かぶと油揚げの煮物 菜の花と筍のつぶ胡麻和え カニ風味サラダ 清汁	金目鯛の煮付け ミートローフ  じゃが芋のカレー風味煮 金平ごぼう 山菜のみぞれ和え 味噌汁				
	つぶあんツイスト	チーズ蒸しケーキ				
 <p>ご家庭で、実は小さく切って食べています、などございましたら ご遠慮なくお申し付けください。 こちらでも刻むなどの対応をさせていただきます。</p>						

※食材の都合で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください