



3月の献立

※食材の入荷により献立が変更になる場合がございます。

フォーライフ桃郷

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3(ひな祭り)	4	5	6	7
食	お赤飯 (ごま塩)	ごはん	うなぎ入り ちらし寿司	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん
	すまし汁	わかめスープ	すまし汁	オニオンスープ	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁
	鮭の西京焼き	回鍋肉	小松菜の梅和え	チーズ入り卵焼き	赤魚の中華蒸し	オニオン& コールスロー	豚の梅炒め
	やわらかきんぴら	中華サラダ	いちご	豆の温サラダ	ほうれん草の白和え		ほうれん草の 胡麻和え
	オレンジ	バナナ		巨峰or黄桃	パイナップル	キウイフルーツ	バナナ
デイ 1品		ザーサイ		トマトのペンネ	根菜と鶏そぼろの きんぴら	ジョアorヨーグルト	肉団子と根菜の 黒酢ソース
おやつ	チョコレート クレープ	プリン	ひなまつりゼリー	ブチケーキ	チーズパバロア シュークリーム	抹茶蒸しパン	クリームチーズと ヨーグルトのデザート
	8	9	10	11	12	13	14(ホワイトデー)
食	ごはん	ごはん	ごはん	パン	キーマカレー	ごはん	サンドイッチ (人参&チーズ、 ツナマヨ、卵)
	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁	ロールキャベツの クリームソース	フレンチサラダ	スープ	オニオンスープ
	かじきのミレイユ	山賊焼き	鯖の味噌煮		オレンジ	チキンの トマトソースかけ	唐揚げ
	焙煎胡麻ごぼうサラダ	ポテトサラダ	ひじきとくわいの サラダ	蒸し鶏のサラダ		蒸し鶏のサラダ	ヨーグルト
	キウイフルーツ	巨峰or黄桃	みかん	パイナップル		バナナ	
デイ 1品		おくらとモロヘイヤ のおかか和え	小松菜のお浸し	コンソメスープ	温泉たまご	ポテトサラダ	いちご
おやつ	ふどうゼリー	やわらかおかき (のり塩味)	ミルクプリン	カステラ	スイートポテト	いちご蒸しケーキ	季節の和菓子： ハートの想い
	15	16	17	18	19	20(春分の日)	21
食	ごはん	ごはん	ごはん	シーフードカレー	ごはん	ごはん	肉うどん
	スープ	すまし汁	みそ汁	Катテージチーズの サラダ	中華スープ	みそ汁	ジャーマンポテト
	麻婆茄子	鯔の塩焼き	牛すき煮	キウイフルーツ	八宝菜	ぶりの照り焼き	
	切り干し大根と 紫玉ねぎのおかか和え	千草和え	茄子の田舎煮		春雨サラダ	茄子の 中華ドレッシング	バナナ
	果物	オレンジ	巨峰or黄桃		パイナップル	オレンジ	
デイ 1品		彩ひじき	ワカメと 玉ねぎの酢の物	ポテトサラダ	揚げナスの そぼろ煮	やわらかきんぴら	湯葉あんかけ
おやつ	たいやき	ストロベリーゼリー	黒糖蒸しケーキ	ココアのムース	コーヒゼリー	季節の和菓子： ほたもち	おから入り チョコマブルケーキ
	22	23	24	25	26	27	28
食	ごはん	五目炒飯	ごはん	ごはん	ごはん	オムライス	ごはん
	みそ汁	わかめスープ	オニオンスープ	すまし汁	コンソメスープ	キャベツのスープ	みそ汁
	豚肉の生姜焼き	焼売	かぼちゃ& 野菜コロッケ	鮭の ちゃんちゃん焼き風	煮込みハンバーグ		ぶり大根
	おくらの胡麻和え	湯葉あんかけ	カニ風味スパゲッティ サラダ	ほうれん草のお浸し	マカロニと卵のサラダ	ブロッコリーのサラダ	ひじきの生姜風味和え
	パイナップル	みかん	キウイフルーツ	オレンジ	バナナ	巨峰or黄桃	パイナップル
デイ 1品			コーンコロッケ	おくらとモロヘイヤ のおかか和え	さつまいもサラダ	ジャーマンポテト	おくらとモロヘイヤ のおかか和え
おやつ	和菓子アラカルト	いもようかん	あんドーナツ	静岡産のお茶プリン	やわらかおかき (きな粉味)	クリームコンフェ	いちごクレープ
	29	30	31	 ◎栄養一ロメ◎ ひなあられは地方によって味が違う?!			
食	ごはん	ごはん	ごはん	3月3日は『ひな祭り』。女の子の健やかな成長や幸せを 願う日ですね♪ひな祭りでは“ひなあられ”を食べますが、 皆さんは“ひなあられ”といえばどんな味を想像しますか？ 関東では米を爆ぜて作っているので、甘く米粒のような形を しています。関西では賽の目状の餅を乾燥させてから焼い て、塩やしょうゆで味付けをしています。また、北海道や東 北などでは小麦を使ったカリントウが食べられることもあ るそうです。地域によって色々なひなあられがあるなんて驚き ですね！皆さんの出身地では、どんな“ひなあられ”を食べて いましたか？			
	すまし汁	鍋汁	スープ				
	鶏肉の旨煮	豚肉の七味醤油ソテー	厚揚げ酢豚				
	春菊のごま和え	茄子の 中華ドレッシング	もやしのナムル				
	巨峰or黄桃	オレンジ	バナナ				
デイ 1品		南瓜の甘煮	ジャーマンポテト				
おやつ	ピーチゼリー	四季の和菓子：桜見	いちごの ロールケーキ				