



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
	🍷栄養一口メモ🍷			1	2	3 (ひなまつり)	4
屋 食 おやつ	ひな祭りの3色に込められた思いは！？ ひな祭りに食べるお菓子といえば、赤・白・緑の3色が多いですが、これには意味が込められています。赤は「厄払い」、白は「純粋や残り雪」、緑は「新芽の健やかさ」を表しています。菱餅の形にも意味があり、心臓を模した形から、子孫繁栄を願っているとも諸説あります。3月3日のおやつに、3色ゼリーを提供しますので楽しみにしてください。			お赤飯 すまし汁 鯖の西京焼き 里芋のそぼろ煮 季節の果物 やわらかおかき(うす塩) まんじゅう	ごはん わかめスープ 回鍋肉 おくら胡麻和え パイナップル プリン サブレ	うなぎ入りちらし寿司 すまし汁 筑前煮 小松菜の梅和え いちご ひなまつりゼリー ひなあられ	ごはん コンソメスープ エビフライ&かぼちゃコロッケ カニ風味スバゲッティサラダ バナナ プチケーキ クッキー
	5	6	7	8 (みつばちの日)	9	10	11
屋 食 おやつ	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き ほうれん草の胡麻和え 果物	スバゲッティ・ボロネーゼ スープ コールスローサラダ 巨峰or黄桃	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 干草和え オレンジ	ごはん スープ シーフードカレー(福神漬) カッテージチーズのサラダ パイナップル	ごはん コンソメスープ チキンの香草パン粉焼き ツナごぼうサラダ キウイフルーツ	ごはん 中華スープ 八宝菜 薩摩芋と昆布の煮物 バナナ	ごはん スープ タラのチリソース フレンチサラダ 巨峰or黄桃
おやつ	アラカルト	いちごロールケーキ ライチゼリー	カスタードケーキ サブレ	はちみつレモンゼリー クッキー	まんじゅう せんべい	ミルクプリン ドーナツ	抹茶カステラ 甘納豆
	12	13	14 (ホワイトデー)	15	16	17	18 (お彼岸)
屋 食 おやつ	ごはん みそ汁 豚の梅炒め ひじきの煮物 果物	ごはん 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ オレンジ	サンドウィッチ コーンスープ 鶏の唐揚げ ジョアorヨーグルト	ごはん みそ汁 赤魚のとろろ蒸し 枝豆の和え物 キウイフルーツ	ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 おくら胡麻和え オレンジ	ごはん コンソメスープ チキンのトマトソースかけ オニオン&コールスロー パイナップル	海鮮塩焼きそば 中華スープ マカロニと卵のサラダ バナナ
おやつ	アラカルト	今川焼き せんべい	クリームチーズとヨーグルトのデザート クッキー	いちごババロア マドレーヌ	ワッフル クッキー	バウムクーヘン プリン	お彼岸生菓子 まんじゅう
	19	20	21	22	23	24	25
屋 食 おやつ	ごはん みそ汁 野菜豆腐のあんかけ さつまいもサラダ 果物	ごはん 中華スープ 家常豆腐 ごぼうの鶏そぼろ和え 巨峰or黄桃	ミルクパン コンソメスープ クリームシチュー シーザーサラダ いちご	ごはん 中華スープ 芙蓉蟹 蒸し鶏のサラダ オレンジ	ミックスお好み焼き 中華スープ ポテトサラダ バナナ	ごはん オニオンスープ キーマカレー ヤングコーンとチーズのサラダ 巨峰or黄桃	ごはん すまし汁 ぶり大根 一らがんもの煮物 オレンジ
おやつ	桜もち風デザート	たいやき せんべい	コーヒーゼリー プチケーキ	黒糖蒸しケーキ 甘納豆	抹茶ババロア あんドーナツ	いちごムース バームロール	やわらかおかき(きな粉) まんじゅう
	26	27	28	29	30	31	
屋 食 おやつ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ひじきとくわいのサラダ 果物	ごはん 鍋汁 鶏肉の幽庵焼き 大根サラダ キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ 魚のミレイユ マカロニと卵のサラダ パイナップル	ごはん スープ 野菜たっぷりカレー グリーンサラダ バナナ	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのトマトソース 小エビのマリネ ヨーグルト	ごはん わかめスープ 鯖のレモンペッパー 切り干し大根のナムル 巨峰or黄桃	
おやつ	アラカルト	クリームコンフェ チョコレート	いちごようかん せんべい	ピーチゼリー クッキー	ショコラロール ケーキ サブレ	あんドーナツ おかき	

