



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

	土 1	日 2	月 3(ひな祭り)	火 4	水 5	木 6	金 7
昼 食	お赤飯	ごはん	ちらし寿司	ごはん	ごはん	ハヤシライス	ごはん
	すまし汁	みそ汁	すまし汁	みそ汁	わかめスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	鮭おろし煮	牛肉とキャベツの炒め物	豚バラと蓮根の甘辛煮	白身魚のみぞれ煮	チンジャオロース	揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て	エビフライ&かぼちゃコロケ
	10品目の野菜の塩麹サラダ	枝豆とコーンのサラダ		鶏肉とさつま芋のマスタード炒め	さつま芋と昆布の煮物		カニ風味スバゲッティサラダ
洋梨	果物	キウイフルーツ	バナナ	巨峰	ヨーグルト	黄桃	
おやつ	やわらかおかき(うす塩)	しっとり饅頭	三色ゼリー	いちごムース	今川焼き	オレンジゼリー	ようかん
	まんじゅう		クリームサンドクッキー	クッキー	せんべい	サブレ	甘納豆
	8	9	10	11	12	13	14
昼 食	五目炒飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 	ごはん	ごはん
	わかめスープ	すまし汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ
	焼売	鶏のちゃんちゃん焼き	やわらかメンチカツ	魚の照り焼き	豚の梅炒め	鮭のクリームソースかけ	シーフードカレー
	春雨サラダ	白菜のとろみ煮	キャベツと油揚げの味噌煮	じゃがいもといんげんの煮物	やわらかきんぴら	豆たっぷりサラダ	ブロッコリーのガーリック和え
キウイフルーツ	果物	洋梨	バナナ	ヨーグルト	巨峰	野菜ジュース	
おやつ	プチケーキ	レアチーズケーキ	コーヒーゼリー	人形焼き	パニラムース	栗カステラ饅頭	クリームチーズとヨーグルトのデザート
	ウエハース		マドレーヌ	おかき	ドーナツ	せんべい	バームロール
	15	16	17	18	19	20	21
昼 食	ごはん	ごはん 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	すまし汁	すまし汁 	コンソメスープ	コンソメスープ	中華スープ	みそ汁	みそ汁
	赤魚のとろろ蒸し	豚肉とコーンのペッパー炒め	鶏肉のマーマレード煮	豚肉とキャベツのトマトチーズ	麻婆豆腐	鶏肉の唐揚げ	豚肉の醤油蒸し
	揚げ茄子といんげん味噌和え	菜の花ごま味噌和え	ナスと麩の炒め煮	じゃこポテサラダ	豆たっぷりサラダ	しめじのアスパラ白和え	ひじきの煮物
ヨーグルト	果物	黄桃	キウイフルーツ	巨峰	洋梨	バナナ	
おやつ	スイートポテト	しっとり饅頭(黒糖)	ぼたもち風和菓子	グレープゼリー	バームクーヘン	桜もち風和菓子	いちごロールケーキ
	クッキー		甘納豆 	サブレ	ウエハース	せんべい 	サブレ
	22	23	24	25	26	27	28
昼 食	ミルクパン 	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	コンソメスープ	みそ汁	すまし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ
	煮込ハンバーグ	キャベツと豚肉の塩あん	かたい生姜煮	肉団子の根菜あんかけ	豚肉の生姜焼き	ぶり大根	クリームシチュー
	キャベツのコンソメ煮	野菜のチリソース煮	能登産かぼちゃ芋のサラダ	玉ねぎと高野豆腐の煮物	野菜豆	小松菜のしらす和え	オニオン&コールスロー
巨峰	果物	洋梨	バナナ	キウイフルーツ	黄桃	ヨーグルト	
おやつ	プリン	アセロラゼリー	レモンケーキ	さくらゼリー	たいやき	マスカットゼリー	クリームコンフェ
	チョコレート		クッキー	サブレ	やわらかおかき(うす塩)	ウエハース	チョコレート
	29	30	31	🍷栄養一口メモ🍷			
昼 食	ごはん	ごはん	ごはん 	 <h3>しいたけ</h3> <p>秋の味覚のイメージの『しいたけ』ですが、旬は3月から5月の春と、9月から11月の秋の2回です。冬にじっくり育てられ春に収穫されるしいたけは「春子」と呼ばれ、特に肉厚で味が良く、年間収穫量の約7割を占めるほどです。夏から育てられ秋に収穫されるしいたけは「秋子」と呼ばれ、香りが特に豊かなのが特徴で鍋物用として多く出回ります。他のきのこ類と比べて食物繊維が多く腸の動きを整えて便通を良くする効果が期待できます。また、カルシウムの吸収を促し骨を丈夫にするビタミンDが多く、買ってきたいたけを1時間ほど天日干しするだけでさらにビタミンDを増やすことができます。</p>			
	みそ汁	みそ汁	みそ汁 				
	和風ロールキャベツ	白身魚の生姜煮	香味おろしかつ				
	筑前煮	肉じゃが煮	白滝と人参のたらこ炒り				
洋梨	果物	巨峰					
おやつ	白こしまんじゅう	ワッフル 	あんドーナツ				
	せんべい		せんべい				