



	月	火	水	木	金	土
日付	<p>こんちには！三郷ケアセンターの栄養科です。 長かった冬も終わり、ようやく心待ちにしていた春がやってきました。 3月の行事といえばひな祭りですね。ひな祭りは、平安時代の貴族の子供たちの間で流行っていた「ひいな遊び」というお人形遊びが由来とされています。 今月の行事食は、ひな祭りメニュー、春メニュー、島根県郷土料理、春の食材WEEKをご用意しています。お楽しみに！</p> 					3月1日
昼食						ごはん すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し大根の煮物 青菜のごま和え
3時おやつ						みかんパンケーキ 麦茶
日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
昼食	【ひな祭りメニュー】 ちらしごはん すまし汁 カキフライ ふきと筍の土佐煮 ひしもち風ムース	シーフードカレー コンソメスープ じゃがいものチーズ焼き 大根サラダ	麻婆丼 中華スープ 小松菜のオイスター炒め 黄桃缶	【デレカ】 A.ごはん B.パン チキンクリームシチュー コンソメスープ フロッコリーソテー さつま芋のハニマヨ和え	高菜ごはん 味噌汁 鶏肉の柚香焼き れんこんの炒め物 みかん缶	麦飯 すまし汁 蒸し鶏のねぎソースかけ 大豆とひじきの煮物 とろろ
3時おやつ	【ひな祭りおやつ】 桜もち 甘酒	黒蜜がけ寒天 ほうじ茶	黒糖蒸しパン 麦茶	人形焼き ほうじ茶	肉まん ほうじ茶	プリン 紅茶
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
昼食	ごはん 味噌汁 ホキの梅しそ焼き 刻み昆布の煮物 チンゲン菜のくるみ和え	親子丼 味噌汁 竹輪のたらこ炒め 黄桃缶	ごはん すまし汁 サバの塩焼き 金平ごぼう しろなの味噌和え	【デレカ】 A.ごはん B.パン 豆乳チャウダー 肉団子のコンソメ煮 フロッコリーサラダ みかん缶	ごはん 味噌汁 おろしポン酢ハンバーグ 和風ビーフン炒め いんげんのからしマヨ和え	じゃこ枝豆ごはん すまし汁 あおさ入り卵焼き ひじきの煮物 パイン缶
3時おやつ	エクレア 紅茶	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	いちごゼリー ほうじ茶	抹茶パンケーキ 麦茶	今川焼 ほうじ茶	マヨコーン蒸しパン 麦茶
日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
昼食	【島根県郷土料理】 めのは飯 味噌汁 へか 青菜のわさび炒め 洋梨缶	ごはん すまし汁 たら幽庵焼き れんこんの青のり炒め いんげんのごまドレ和え	カレーライス コンソメスープ 白菜のソテー コールスローサラダ	【春メニュー】 花見弁当	豚丼 中華スープ 大根のかにかまあんかけ みかん缶	ごはん 中華スープ 豚肉の焼肉炒め チンゲン菜の中華煮 白菜の和え物
3時おやつ	【島根県銘菓】 しまねっこ棒 玄米茶	チーズ蒸しパン 麦茶	チョコババロア 紅茶	【春おやつ】 桜まんじゅう 玄米茶	【彼岸おやつ】 おはぎ 玄米茶	黒ごまプリン ほうじ茶
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
【春の食材WEEK】						
昼食	ごはん/味噌汁 そら豆と ★新玉ねぎのかき揚げ★ ★新じゃがのカレー炒め★ 黄桃缶	ごはん/すまし汁 ★アスパラと豚肉の味噌炒め★ 大豆煮 ★春キャベツのサラダ★	★梅しそ豚丼★ すまし汁 ★春菊と厚揚げの炒め物★ もやしの和え物	A.ごはん B.パン コンソメスープ ★菜の花の卵炒め★ ★新じゃがの甘辛煮★ フロッコリーサラダ	★春キャベツのかきたまうどん★ ★アスパラの梅和え★ みかん缶	★そら豆ご飯★ 味噌汁/ホキのきのこ マヨネーズ焼き ★菜の花の辛子和え★ パイン缶
3時おやつ	メープルパンケーキ 麦茶	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	ハッシュドポテト ほうじ茶	せんべい ほうじ茶	レーズン蒸しパン 麦茶	クリームサンド 紅茶