


2023年3月分献立表

夕		3月6日	3月13日	3月20日	3月27日
月曜日		鶏肉のオープン焼き 切干大根煮つけ ブロッコリーとえび酢味噌 梅たくあん オレンジ	豚肉の生姜焼き かぼちゃの挽肉あん 青梗菜としめじの炒め物 佃煮昆布 パイナップル 混ぜごはん	おはぎ(あんこ&ごま) さばのゆずこしょう焼き 長芋三杯酢 ふきとたけのこ煮つけ 高菜漬け オレンジ	天ぷら 炒り豆腐 青菜の胡麻和え 白菜漬け バナナ
夕		3月7日	3月14日	3月21日	3月28日
火曜日		ひじきの袋煮 なすの味噌炒め ちくわともやし酢の物 高菜漬け コーヒーマン	白身魚のからあげ 肉じゃが ほうれんそうお浸し 相馬漬け さつまいもレモン煮	お休み	白身魚のピカタ 凍り豆腐とふき含め煮 お浸し つぼ漬け 寒天黒蜜きなこかけ
夕		3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
水曜日		豚肉ときくらげ卵炒め わけぎの酢味噌和え 大根と油揚げ炒め煮 白菜漬け りんご	大根と鶏団子の煮物 揚げ出し豆腐あんかけ 白菜の煮浸し べったら漬け フルーツゼリー	紅鮭塩焼き 大根のそぼろ煮 すき昆布とエキ酢の物 漬け物 白玉あづき	八宝菜 小ささかま 春菊の胡麻和え つぼ漬け 紅茶ゼリー
夕		3月3日	3月10日	3月17日	3月24日
金曜日		さけ寿司 お煮しめ 菜の花辛し和え しば漬け いちご さくらもち	わかさぎの南蛮漬け すき昆布煮つけ マーボー豆腐 つぼ漬け 十穀米ごはん バナナ	挽肉団子のトマトソース煮 温野菜と卵のサラダ わかめ酢の物 相馬漬け コーヒーマンゼリー	鶏肉の塩麴焼 スパゲティサラダ ひじき炒め煮 じゃことピーマン佃煮 はっさく
夕		3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
水曜日		豚肉ときくらげ卵炒め わけぎの酢味噌和え 大根と油揚げ炒め煮 白菜漬け りんご	大根と鶏団子の煮物 揚げ出し豆腐あんかけ 白菜の煮浸し べったら漬け フルーツゼリー	紅鮭塩焼き 大根のそぼろ煮 すき昆布とエキ酢の物 漬け物 白玉あづき	八宝菜 小ささかま 春菊の胡麻和え つぼ漬け 紅茶ゼリー
夕		3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
水曜日		豚肉ときくらげ卵炒め わけぎの酢味噌和え 大根と油揚げ炒め煮 白菜漬け りんご	大根と鶏団子の煮物 揚げ出し豆腐あんかけ 白菜の煮浸し べったら漬け フルーツゼリー	紅鮭塩焼き 大根のそぼろ煮 すき昆布とエキ酢の物 漬け物 白玉あづき	八宝菜 小ささかま 春菊の胡麻和え つぼ漬け 紅茶ゼリー
夕		3月1日	3月8日	3月15日	3月22日
水曜日		豚肉ときくらげ卵炒め わけぎの酢味噌和え 大根と油揚げ炒め煮 白菜漬け りんご	大根と鶏団子の煮物 揚げ出し豆腐あんかけ 白菜の煮浸し べったら漬け フルーツゼリー	紅鮭塩焼き 大根のそぼろ煮 すき昆布とエキ酢の物 漬け物 白玉あづき	八宝菜 小ささかま 春菊の胡麻和え つぼ漬け 紅茶ゼリー

高年齢者配食サービス「ほっと亭」 連絡先 電話 0220330805030
 材料などの調達ができなかった場合などメニューが一部かわる場合があります。