



# 3月分 献立表



岩見沢メディカルモールデイサービスセンターあすも

※献立は材料の都合で変更になる場合があります。

|     | 月曜日                                              | 火曜日                                           | 水曜日                                         | 木曜日                                           | 金曜日                                               | 土曜日                                      |
|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 日付  |                                                  |                                               |                                             |                                               | 1                                                 | 2                                        |
| 昼食  |                                                  |                                               |                                             |                                               | 御飯<br>魚と野菜のあんかけ<br>レンコンのきんぴら<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁 | 味噌うどん<br>ゆかり御飯<br>フルーツあんみつ<br>小鉢         |
| おやつ |                                                  |                                               |                                             |                                               | コーヒーゼリー                                           | 桜餅                                       |
| 日付  | 4                                                | 5                                             | 6                                           | 7                                             | 8                                                 | 9                                        |
| 昼食  | 御飯<br>チキンのオニオンソース<br>フルーチェ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ | 小エビと高菜のチャーハン風<br>春巻き<br>コーンサラダ<br>中華スープ       | 御飯<br>ミックスフライ<br>高野豆腐の含め煮<br>野菜の胡麻和え<br>味噌汁 | 鶏肉甘辛焼き丼<br>ほうれん草とちくわの炒め物<br>漬物<br>味噌汁         | 御飯<br>鱈のムニエル<br>サラダ<br>ジャーマンポテト<br>ポタージュ          | 御飯<br>魚の煮付け<br>豚肉の和え物<br>たたき胡瓜<br>味噌汁    |
| おやつ | たこ焼き                                             | まんじゅう                                         | いももち                                        | プリン                                           | ワッフル                                              | カステラ                                     |
| 日付  | 11                                               | 12                                            | 13                                          | 14                                            | 15                                                | 16                                       |
| 昼食  | わかめ御飯<br>鮭塩焼き<br>インゲンとかにかまの和え物<br>小鉢<br>味噌汁      | 御飯<br>鶏の唐揚げ<br>五目巾着の煮物<br>サラダ<br>味噌汁          | 御飯<br>魚の漬け焼き<br>煮物<br>ほうれん草の白和え<br>味噌汁      | 御飯<br>魚の香草焼き<br>ハムサラダ<br>りんごゼリー<br>スープ        | 親子丼<br>ゼンマイの煮物<br>なます<br>味噌汁                      | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>小鉢<br>ポテトサラダ<br>味噌汁     |
| おやつ | かぼちゃ団子                                           | シュークリーム                                       | ようかん                                        | 今川焼                                           | フルーチェ                                             | ゼリー                                      |
| 日付  | 18                                               | 19                                            | 20                                          | 21                                            | 22                                                | 23                                       |
| 昼食  | 和風パスタ<br>サラダ<br>フルーツポンチ<br>コーンスープ                | 御飯<br>魚の照り焼き<br>新じゃがの煮っころがし<br>野菜の辛子和え<br>味噌汁 | 三色丼<br>煮物<br>白菜の塩昆布和え<br>味噌汁                | 御飯<br>魚と野菜の揚げだし<br>酢の物<br>キャベツの浅漬け<br>味噌汁     | 御飯<br>鶏肉のデミソース<br>サラダ<br>フルーツ<br>スープ              | 炊き込み御飯<br>鱈の葱蒸し<br>ピーマンの当座煮<br>漬物<br>味噌汁 |
| おやつ | エクレア                                             | 誕生日ケーキ                                        | 誕生日ケーキ                                      | 誕生日ケーキ                                        | みたらし団子                                            | ぼたもち                                     |
| 日付  | 25                                               | 26                                            | 27                                          | 28                                            | 29                                                | 30                                       |
| 昼食  | 御飯<br>魚のアクアパッツァ風<br>野菜のマリネ<br>フルーツヨーグルト<br>スープ   | 御飯<br>ブラウンシチュー<br>サラダ<br>フルーツポンチ<br>オニオンスープ   | あんかけ焼きそば<br>和え物<br>漬物<br>スープ                | 御飯<br>あじの塩焼き<br>里芋とちくわの煮物<br>春雨とハムの和え物<br>味噌汁 | 御飯<br>魚の煮付け<br>ひじきの炒り煮<br>野菜のなめたけ和え<br>味噌汁        | 牛丼<br>和え物<br>白菜の浅漬け<br>すまし汁              |
| おやつ | ゼリー                                              | ドーナツ                                          | さつまいものカップケーキ                                | フルーチェ                                         | おしるこ                                              | ようかん                                     |