

H30年 3月

# 水仙の家 献立予定表

お知らせ…当法人監修「健康レシピ集～カルシウム編～」を1冊200円で好評発売中です。

月	火	水	木	金	土
丹 …丹波自家菜園でとれた無農薬の梅シロップ、柚子ジャムを使用しています。 旬 …旬の食材を使用しています。 レ …レシピ集からのメニューです。 ※ 契約農家から直接仕入れた低農薬の米を使用しています。 ※ 食材仕入れの関係でメニューを変更することがあります。			1 筑前煮 レ 小松菜と桜えびのソテー みそ汁 ごはん	2 菜の花ちらし レ ごま豆腐 旬 しらすのすまし汁 フルーツ	3 日替わり メニュー
5 鶏唐和風あんかけ 旬 若ごぼうのきんぴら わかめのみそ汁 ごはん	6 豚肉と玉ねぎの卵とじ 湯豆腐(ポン酢) あおさ汁 ごはん 漬物	7 旬 春キャベツのポトフ 旬 温野菜サラダ(菜の花入り) フルーツ ごはん 佃煮	8 赤魚の煮つけ ほうれん草のおひたし けんちん汁 ごはん	9 チャプチェ (ブロッコリー添え) きゅうりともやしのナムル 卵スープ ごはん	10 日替わり メニュー
12 サーモンムニエル (きのこソース) 旬 春キャベツのポテトサラダ ごはん もやしスープ	13 シーフードカレー 旬 キャベツと卵のマヨ炒め レ ミルクスープ フルーツ	14 キスのフライ (ブロッコリーごま和え添え) ひじきの五目煮 そうめん汁 ごはん	15 鶏すき 旬 菜の花からし和え かき卵汁 ごはん	16 旬 ふきごはん 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のおかか和え 粕汁(大椀)	17 日替わり メニュー
19 鯖の塩焼き (大根おろし) (セロリのきんぴら添え) 白菜の煮びたし わかめの赤だし ごはん	20 とんかつ 旬 (春キャベツとりんごのサラダ添え) 旬 なばなのおかか和え 豆腐のみそ汁 ごはん	21	22 炊きおこわ 鶏むね肉の天ぷら レ ひじきの白和え 旬 あおさみつば汁	23 旬 鯖の西京焼き (スナックエンドウごま和え添え) 小松菜の煮びたし ごはん すまし汁	24 日替わり メニュー
26 チキンのクリーム煮 コロコロサラダ(チーズ入り) わかめごはん フルーツ	27 鮭の塩焼き (だし巻き添え) 旬 若ごぼうの炒め煮 そうめん汁 ごはん	28 旬 豆ごはん 旬 ふきと高野の炊き合せ のっぺい汁(大椀) 丹 梅ゼリー	29 助六寿司 茶碗蒸し 旬 なばなのおひたし わかめの赤だし	30 丹 白身魚フライ 柚子ジャムソース (マッシュポテト・ブロッコリー添え) ほうれん草のごま和え みそ汁 ごはん	31 日替わり メニュー