



# ゆうあいの郷 予定献立表

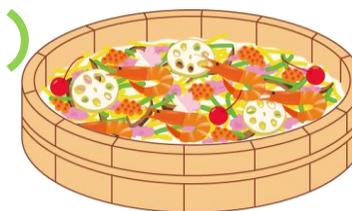


## 【今月の行事食】

3月3日 (火)

「ひな祭り御膳」

- ・春ちらし寿司
- ・かぶのそぼろあん
- ・スナップエンドウのサラダ
- ・すまし汁
- ・フルーツ(キウイ)



ゆうあいの郷・厨房



## 一言通信



散らしずしの上に乗っていたり、巻きずしの中に入っているかわいらしいピンク色の物体。食べると甘くて幸せ感が広がるものは何でしょう。その正体は「桜でんぶ」という白身魚を加工した「佃煮」の一種なのです。

「桜でんぶ」の「でんぶ」とは、元々は「田夫」という、「田舎っぺい」とか「粗野」という意味を持つ言葉であり、原料となる鯛や鱧のような高級魚をそのまま食わずに、ひと手間かけて崩して食べることが名前の由来とも言われています。

ゆうあいの郷でも、「ひな祭り御膳」の際に提供される春ちらし寿司に「桜でんぶ」が使われています。本格的な春到来の前に、一足早く春を感じていただけるよう心を込めてご用意いたします。

・参考：一般社団法人おにぎり協会ホームページ

ゆうあいの郷  
管理栄養士



日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
1	日	ハムと野菜のカレー炒め ホウレン草のマヨ和え パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	千草焼き 筑前煮 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	紅葉まんじゅう 緑茶	豚肉と大豆のトマト煮 カリフラワーのソテー ピーマンのマリネ ご飯 コンソメスープ
2	月	卯の花 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	鶏南蛮そば かぼちゃの煮物 キャベツのおかか和え ご飯	バウンドケーキ ほうじ茶	鯖のムニエル・バター醤油 蓮根の和風炒め わかめのサラダ ご飯 和風スープ
3	火	竹輪のソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	<b>ひな祭り御膳</b> 春ちらし寿司 かぶのそぼろあん スナックエンドウのサラダ すまし汁 フルーツ (キウイ)	ストロベリー パバロア 紅茶	肉豆腐 人参の金平 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
4	水	炒り卵 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	あじのパン粉焼き 茄子の煮びたし いちごゼリー わかめご飯 味噌汁	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏肉の香味焼き さつま揚げの煮物 オクラの和え物 ご飯 味噌汁
5	木	ミートボール 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	木の葉丼 ひじきの煮物 オレンジゼリー すまし汁	バターケーキ コーヒー喫茶	豚肉のみぞれ煮 きのこの和風炒め ブロッコリーのナムル ご飯 味噌汁
6	金	ウィンナーと野菜の洋風煮 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	カレイの梅煮 春雨の炒めもの 桃ゼリー ご飯 かきたま汁	ワッフル (ココア味) ほうじ茶	豚肉の山椒焼き 大豆の煮物 いんげんのビーツ和え ご飯 味噌汁
7	土	厚揚げの味噌かけ 茄子の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のオニオンソース 竹輪の煮物 青りんごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	いちごの ロールケーキ 紅茶	白身魚のタルタル焼き ポテトフライ 海藻サラダ ご飯 いか団子汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
8	日	目玉焼き 人参サラダ パン ポタージュスープ フルーツ	麻婆豆腐 切干大根の炒め物 ピーマンの和え物 ご飯 中華スープ フルーツ	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	鶏肉の甘辛炒め 里芋の煮物 もやしのゆかり和え ご飯 味噌汁
9	月	ハムと野菜のソテー ブロッコリーのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	キーマカレー きのこソテー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ	杏仁豆腐 ほうじ茶	鯖のみぞれあんかけ 鶏レバーのしぐれ煮 ひじきと豆のサラダ ご飯 味噌汁
10	火	がんもの煮物 スナップエンドウのビーツ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	メンチカツの卵とじ 麩と野菜の煮物 いちごゼリー ご飯 和風スープ 漬物	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	鯖の香味ソースかけ 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
11	水	スクランブルエッグ 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のボン酢炒め 高野豆腐の煮物 いんげんの胡麻和え ご飯 味噌汁 フルーツ	桜ようかん 煎茶	いか団子の野菜あんかけ さつま芋の煮物 カリフラワーの中華和え ご飯 味噌汁
12	木	厚揚げの煮物 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のフライ かぼちゃの洋風煮 ももゼリー ご飯 ポタージュスープ	レモンケーキ コーヒー喫茶	鶏肉の治部煮風 キャベツのソテー もやしのおかか和え ご飯 味噌汁
13	金	魚肉ソーセージと野菜のソテー 青梗菜の辛子和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	かき玉にゆう麺 さつま揚げの煮物 青りんごゼリー ご飯	黒糖まんじゅう 緑茶	豚肉の塩ダレ炒め 春巻き 人参の白和え ご飯 和風スープ
14	土	炒り卵 わかめの酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	クリームシチュー じゃが芋とアスパラのソテー カリフラワーのサラダ フルーツ	ワッフル 紅茶	カレイの幽庵焼き 五目豆 ナスのピリ辛和え ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
15	日	ハムステーキ キャベツのサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	中華丼 切干大根煮 ぶどうゼリー 中華スープ	パウンドケーキ ほうじ茶	炒り豆腐 里芋の煮っころがし 黒豆もやしの和え物 ご飯 味噌汁
16	月	竹輪のソテー スタッフ エンドウの胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	豚肉の甘辛炒め かぶの味噌かけ ほうれん草の和え物 ご飯 すまし汁 フルーツ (オレンジ)	どら焼き 緑茶	海鮮と春雨の中華煮込み 白菜の煮びたし 海藻サラダ ご飯 味噌汁
17	火	卵の花 小松菜のわさび和え ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	メバルの煮つけ きんぴらごぼう 卵豆腐 ご飯 豚汁	吹雪まんじゅう 煎茶	鶏つくね ひじきの煮物 スパゲティサラダ ご飯 すまし汁
18	水	目玉焼き ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	山菜肉うどん 大豆の煮物 ももゼリー ご飯	🎂お誕生日会 ミルクレープ 紅茶	白身魚のカレバン粉焼き 南瓜の煮物 もやしの和え物 ご飯 すまし汁
19	木	いか団子の煮物 オクラの和風マヨ和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 わかめのサラダ 中華風かきたま汁	バームクーヘン コーヒーマスター	豆腐の五目うま煮 茄子のあんかけ 春雨の和え物 ご飯 味噌汁
20	金	ウィンナーと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉のゆず麹焼き 高野豆腐とふきの煮物 コーヒーマスター ゆかりご飯 すまし汁	桜田舎 まんじゅう 煎茶	和風玉子焼き 豚レバーの炒め物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁
21	土	厚揚げの葱ダレ ひじきと蓮根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鱈のタルタル焼き シュウマイ 人参サラダ ご飯 すまし汁 フルーツ	バターケーキ ほうじ茶	鶏肉の塩だれ炒め 茄子の土佐煮 小松菜の和え物 ご飯 味噌汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
22	日	スクランブルエッグ マカロニサラダ パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	カツのみぞれ煮 がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	ワッフル (ココア味) 紅茶	ぶりの照り焼き 青梗菜の炒め物 きらずサラダ ご飯 すまし汁
23	月	竹輪の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏そぼろ丼 切干大根煮 いんげんのわさび和え 味噌汁 フルーツ	紅葉まんじゅう 緑茶	海鮮中華炒め 麩と野菜の煮物 春雨サラダ ご飯 中華スープ
24	火	大豆と野菜のトマト煮 わかめのサラダ ご飯 味噌汁 ふりかけ 牛乳	醤油ラーメン 茄子の生姜あんかけ 桃ゼリー ご飯	どら焼き (カスタード) ほうじ茶	豚肉と白菜のうま煮 さつま揚げの炒め物 オクラのゆかり和え ご飯 和風スープ
25	水	炒り卵 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	鶏肉の塩こうじ炒め かぶの煮物 ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	ストロベリー ゼリー ほうじ茶	いか団子と根菜の煮物 ミニコロッケ もやしのナムル ご飯 味噌汁
26	木	ハムステーキ 小松菜の胡麻和え ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	ポークカレーライス カリフラワーのソテー キャベツとチーズのサラダ 福神漬け フルーツヨーグルト	ワッフル コーヒーマスター	魚の野菜あんかけ 大豆の煮物 大根サラダ ご飯 味噌汁
27	金	厚揚げの味噌かけ スナップエンドウのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	白身魚のオーロラソース 里芋のそぼろあん ぶどうゼリー ご飯 卵スープ	大納言カステラ (黒ごま) 紅茶	鶏肉の梅煮 ピーマンと竹輪の炒め物 青梗菜の和え物 ご飯 味噌汁
28	土	目玉焼き おくらのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	揚げ豆腐のかに風味あんかけ れんこんきんぴら いちごゼリー ご飯 味噌汁 漬物	バームクーヘン (チョコ味) 紅茶	豚肉の香味炒め 糸昆布煮 白菜のサラダ ご飯 すまし汁

日付	曜日	朝食	昼食	おやつ	夕食
29	日	ウィンナーと野菜の洋風煮 ブロッコリーのマヨ和え パン ポタージュスープ フルーツ 牛乳	鶏肉の味噌漬け焼き 高野豆腐の煮物 オレンジゼリー ご飯 和風スープ	黒糖まんじゅう 煎茶	白身魚のムニエル・バター醤油 じゃが芋の煮物 茄子のポン酢和え ご飯 味噌汁
30	月	魚肉ソーセージと野菜のソテー 切干大根の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	中華風炊き込みご飯 春雨の炒め物 キャベツのサラダ 中華スープ	レモンケーキ 紅茶	和風ハンバーグ きのこのソテー 豆サラダ ご飯 味噌汁
31	火	いわしつみれの煮物 カリフラワーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 牛乳	厚揚げとひき肉の炒め物 根菜の煮物 青梗菜のわさび和え ご飯 味噌汁 フルーツ	オレンジゼリー ほうじ茶	鶏肉の南蛮漬け おからとひじきの煮物 南瓜サラダ ご飯 すまし汁