



# 令和5年3月予定献立表



東日暮里サービスセンター

月	火	水	木	金	土
<b>栄養だより</b> <b>今が旬の『いちご』</b> いちごはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防などに効果があります。へたの近くまで色鮮やかで、ハリやツヤがあり、へたが濃い緑色で、反り返った形のものが甘くて美味しいいちごの特徴です！ 		1	2	3	4
		お赤飯 味噌汁 ぎせい豆腐 ジャーマンポテト コールスローサラダ 果物 水ようかん	三色井 すまし汁 長芋の煮物 ピーナッツ和え 果物 桃ゼリー	ちらし寿司 すまし汁 あんかけ豆腐 くるみ和え 果物 桃ゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜蒸し 肉じゃが 磯辺和え 果物 水ようかん
6	7	8	9	10	11
ご飯 味噌汁 たらのクリーム焼き 炒り豆腐 ごま酢和え 果物 オレンジゼリー	ご飯 ニラ玉スープ 鶏つくね 切り干し大根の煮物 梅肉和え 果物 オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 さわらのもと焼き 大根の煮物 中華風和え物 果物 ヨーグルトゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 野菜の炊き合わせ キャベツと卵のサラダ 果物 みたらし白玉	ご飯 味噌汁 鮭のけんちん焼き 金時豆の甘煮 ナムル 果物 みたらし白玉	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱マヨ焼き 切り昆布の煮物 酢の物 果物 プリンアラモード
13	14	15	16	17	18
ご飯 スープ 煮込みハンバーグ 大根の金平風煮 お浸し 果物 クリームケーキ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ひじきの煮物 南瓜サラダ 果物 クリームケーキ	かやくご飯 味噌汁 隠元の肉巻き煮 磯辺和え 果物 ごまミルクゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚の生姜焼き じゃが芋の煮物 白和え 果物 ごまミルクゼリー	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き かぶの煮物 マカロニサラダ 果物 りんごゼリー	ご飯 味噌汁 たらの五目あんかけ 卵とじ ポテトサラダ 果物 りんごゼリー
20	21	22	23	24	25
ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え 果物 ヨーグルトゼリー	ご飯 スープ 白身魚のムニエル 長芋の煮物 酢味噌和え 果物 プリンアラモード	ご飯 沢煮焼 さばの味噌煮 五目きんぴら 棒々鶏サラダ 果物 プリンアラモード	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 中華風和え物 果物 黒糖蒸しパン	ナポリタン スープ 大根サラダ 果物 フルーツかん	ご飯 クリームシチュー ほうれん草の炒め物 ツナサラダ 果物 黒糖蒸しパン
27	28	29	30	31	
カレーうどん 小松菜の炒め物 からし和え 果物 クッキー	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 煮浸し なめこおろし 果物 クッキー	ご飯 豚汁 豆腐ハンバーグ 人参シリシリ おかか和え 果物 フルーツかん	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 五目煮豆 わさび和え 果物 抹茶あんこ巻き	ご飯 スープ 白身魚の柳川焼き じゃが芋の煮物 菜の花のお浸し 果物 抹茶あんこ巻き	

入庫の都合により多少の変更もございますが、ご了承ください。