

# 今月の menu 3月の献立

## 旬の食べ物 菜の花



食用としても人気でほろ苦さがクセになる大人の味です。ビタミン類も豊富で春の食卓を彩ってくれます。アブラナとも呼ばれ、品種によっては油の原料になる万能野菜です。

月	火	水	木	金	土
				1	2
				肉じゃが ひじき煮付け 大根の ゴマサラダ	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 白菜の おかか和え
4	5	6	7	8	9
アジの竜田焼き 大根の そぼろあん かぼちゃサラダ	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 もずく酢の物	ピラフ シチュー コールスロー サラダ	鯖の野菜あんかけ 筑前煮 いんげんの 胡麻和え	チキン南蛮 かぼちゃ煮つけ 白菜の和え物	鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 もずくの酢の物
11	12	13	14	15	16
鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	さばの味噌煮 ふろふき大根 かぼちゃサラダ	煮込み ハンバーグ さつまいも甘煮 白菜のおかか和え	アジの香り焼き 白菜の煮付け マカロニサラダ	あんかけうどん 大根の そぼろ煮 煮豆 りんご	鮭の塩麹焼き 切干煮つけ マカロニサラダ
18	19	20	21 春分の日	22	23
肉団子 甘酢あんかけ 切干煮付け 白菜と きのこの和物	きつねうどん 肉団子と 大根の煮物 煮豆 りんご	鮭のムニエル タルタルソース 里芋のそぼろ煮 ほうれん草 の和え物	鯖の野菜あんかけ 若竹煮 菜の花の辛子和え	肉豆腐 大根とあげの 煮つけ ほうれん草 胡麻和え	さつまいもと 豚肉の甘辛焼き 若竹煮 かぼちゃサラダ
25	26	27	28	29	30
鶏肉の塩こうじ 焼き さつまいも甘煮 キャベツの 梅和え	鯖の南蛮漬け 大根のそぼろ煮 ブロッコリー のサラダ	豚肉の生姜焼き 若竹煮 大根のサラダ	鶏肉つくね 大根と 白菜の煮付け もずくの酢の物	親子丼 大豆の五目煮 ほうれん草の おかか和え	炊き込みご飯 おでん コールスロー サラダ 煮豆

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただ

※上記にごはんとみそ汁が付きます。



デイサービスセンターみねのさと [www.minenosato.com](http://www.minenosato.com)

みねのさと

検索

3

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709