

平成22年3月三鷹市高齢者センターけやき苑献立表

月 1日	火 2日	水 3日 雑祭り	木 4日	金ランチサービス 5日	土ランチサービス 6日
天重(リクエスト) 味噌汁 春きゃべつの煮びたし 漬物 デザート	鉄火丼(リクエスト) 豚汁 小松菜のおひたし 漬物 デザート	ちらし寿司重 清汁 菜の花胡麻和え 漬物(がり生姜) デザート	うな重 味噌汁 炊き合わせ (菜の花、新人参、かぶ) 漬物 デザート	牛丼 貝たくさん味噌汁 煮びたし 胡麻酢和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 えびと豚ヒレ肉と玉葱のフライ (春きゃべつ、レモン、パセリ) 菜の花おひたし 漬物 デザート
8日	9日	10日	11日	12日	13日
御飯 味噌汁 メンチかつ(リクエスト) ひじき炒め煮(リクエスト) 酢の物 漬物 デザート	やきそば(リクエスト) ちんげん菜スープ 大根きんぴら わかめの酢の物 デザート	御飯 味噌汁 ロールキャベツ和風煮 (新じゃが芋、新人参、菜の花) 筑前煮 漬物 デザート	御飯 味噌汁 むき鯉唐揚げ野菜あんかけ 豚肉と大根煮 酢の物 漬物 デザート	御飯 のっぺい汁 銀鮭照焼 ふきかか煮 酢味噌和 漬物 デザート	ぼたて貝柱卵丼 豆腐そばろ汁 新ごぼうと新人参きんぴら 胡麻酢和え 漬物 デザート
15日	16日	17日	18日	19日	20日
御飯 味噌汁 鮭のホイル焼き おから炒め煮(リクエスト) なめ茸おろし 漬物 デザート	御飯 味噌汁 揚肉団子のおんからめ 根みつば煮びたし 辛子和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 ほき煮魚 切干大根炒め煮 酢の物 漬物 デザート	味噌煮込みうどん 南瓜いとこ煮 おひたし デザート	うどん御飯 味噌汁 豚肉の酒煮 春きゃべつのかか煮 わさび和え 漬物 デザート	ボークカレー 大根スープ 菜の花サラダ 漬物(らっきょう、福神漬) デザート
22日	23日	24日	25日	26日	27日
振替休日	御飯 味噌汁 姫鯛煮魚 大根かか煮 胡麻和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鶏肉吉野煮 炒豆腐 おひたし 漬物 デザート	麦飯 味噌汁 鮪山かけ 小松菜と油揚げ煮物 茸のみぞれ和 漬物 デザート	御飯 味噌汁 鱈塩焼(大根おろし、かぼす) 根みつばの卵とじ煮 白和え 漬物 デザート	御飯 味噌汁 豚肉ピカタ うどん甘酢煮 胡麻和え 漬物 デザート
29日	30日	31日	<p>* 3月1日から3月6日まで雑祭り週間です。 雑あられ 焼き米の一種で、もみ殻がついたままのもち米をゆっくり炒って作る。 よくはぜると言、あまりはぜないと凶といわれ、作る時にその年の吉凶を占った。</p> <p>* 菱餅 菱形に切った餅、上から赤(ピンク)・白・緑の3枚えお重ねた餅菓子。 赤餅には解毒作用のある赤いクチナシが、白餅には血圧を下げる菱の実、 草餅には厄除けの力があるよもぎが使われた。</p>		
御飯 味噌汁 鶏肉の梅煮 揚大根のおろし煮 胡麻和え 漬物 デザート	ふき御飯 清汁 豚肉ビール煮 豆腐の味噌でんがく 白すのせおひたし 漬物 デザート	御飯 味噌汁 天ぷら(大根おろし、生姜) (えび、南瓜、うど) 七福なます 漬物 デザート			