

# 3月



# お楽しみ

# 誕生

# ランチメニュー



## 3月3日(月)

### 「ひな祭り セレクトランチ」



## 3月14日(木)

### 「ホワイトデーランチ」



### A ひなまつり御膳 (まぐろ・ホクテ)



- セト内容
- ちらし寿司 ●お刺身(まぐろ・ホクテ)
  - 春香る山菜そば
  - 三種盛り合わせ

※2月以降入居の方はBになります



### B まぐろ たたき丼

- セト内容
- まぐろたたき丼
  - 三角信田煮
  - 野菜の甘酢和え
  - 具だくさん汁

## 3月30日(日)

### 「春を告げるランチ」



### ☆春を告げる ニシン☆

春告魚と呼ばれ、春の季語にもなっているニシンは北海道沿岸で獲れます。

産卵期の春から初夏にかけて脂が多くのもり、鮮魚として消費されるほか、加工品としても種類多くあります。

長期保存が可能な海産物として重宝され、日本各地でニシン料理が広まりました。



## 3月25日(火)

### 「鹿児島名物 鶏飯(けいはん)」



鶏飯とは、鹿児島県奄美郡島で作られている郷土料理で「とりめし」と同字異読ですが「けいはん」と読み、鶏でとったスープをかけて食べる料理です。奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた頃、島民が薩摩藩の役人をもてなし、役人の気持ちを少しでも和らげさせようと祈るように作られました。今回は椎茸・昆布だしの和風仕立てです。

ランチ写真はイメージです(/ω\)実際に提供する状態は写真と異なります。

# 3月 月間献立カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
<p>3月2日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ、おからかき揚げ</p> <p>3月3日 ポールウィンナー、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月4日 コーンビスオムレツ、ゆきまき唐辛子、味付漬菜、かつら揚げ</p> <p>3月5日 香味しょうばい、キャベツのルー一味焼肉、ゆきまきごぼう、かつら揚げ</p> <p>3月6日 ミートボール、れんこん魚平、うぐいす豆、かつら揚げ</p> <p>3月7日 アジサイ焼き、ゆきまき野菜の煮物、千ヶん菜のピーマン炒め、かつら揚げ</p> <p>3月8日 さんかく野菜豆腐せ、ひじきの炒め、山菜のさっぱり和え、かつら揚げ</p>						<p>3月1日 鶏肉、ひじきの煮物、おくらとひじきの和え物、かつら揚げ</p> <p>kcal/9g/2g/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/6.2/6.4/12.3/2.0</p> <p>ビーマンの肉詰め、ほうれん草と玉子のステーキ、切干大根としほ漬の和え物、かつら揚げ</p> <p>kcal/9g/2g/脂質g/炭水化物g/塩分g 147/11.9/5.9/14.3/2.3</p> <p>たまごおとろし、千切野菜の甘辛煮、かんぱん、中華スープ</p> <p>kcal/9g/2g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.1/16.5/20.6/2.5</p>
<p>3月9日 かつら揚げ、キャベツとわかめ煮、大豆とえんどう豆の和え物</p> <p>3月10日 鶏肉と野菜のケチャップ炒め、のり巻、7D、コーリーのサーヤ、おかし汁</p> <p>3月11日 豚肉の煮込み、鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月12日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月13日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月14日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月15日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月16日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月17日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月18日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月19日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月20日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月21日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p> <p>3月22日 鶏肉と野菜の炒め煮、さんま、おかし汁</p>						<p>3月9日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月10日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月11日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月12日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月13日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月14日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月15日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月16日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月17日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月18日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月19日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月20日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月21日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月22日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p>
<p>3月23日 ロールキャベツ、高野の煮物、かつら揚げ</p> <p>3月24日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月25日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月26日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月27日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月28日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月29日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p> <p>3月30日 厚焼き玉子、鶏の唐辛子、お花豆、かつら揚げ</p>						<p>3月23日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月24日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月25日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月26日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月27日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月28日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月29日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p> <p>3月30日 厚焼き玉子、ビーフンと野菜の炒め煮、かつら揚げ</p>

※数値は概算値です。献立は変更される場合がございます。