

令和7年3月

月	火	水	木	金
3 混ぜ込みちらしずし 甘酒煮 かつお和え ひなあられ	4 ご飯 とり肉とごぼうの甘辛炒め 甘酢和え 白菜のみそ汁	5 カレーライス (ご飯) コールスロー 米粉のケーキ (いちご)	6 全粒粉パン チキンカツ ごまドレッシングサラダ ポトフ ミルメーク (コーヒー味)	7 ご飯 さばの塩焼き 信田和え うま煮
				
10 ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツのごま和え 心のみそ汁	11 高菜そぼろ丼 (ご飯) ちゃんこ汁 型抜きチーズ	12 ご飯 さばのコチュジャン焼き もやしのサラダ サムゲタン風スープ	13 チキンポテトサンドイッチ (味付けパン) 白菜のスープ さくらんぼゼリー	14 ご飯 あじの竜田揚げ しば漬け和え 切干し大根の炒り煮
				
17 菜飯 厚揚げのすき煮 さきいかのかみかみサラダ 豆乳プリンタルト	18 ご飯 とり肉の磯風味 小松菜の和え物 湯菜のみそ汁	19 カレーライス (ご飯) スパゲティサラダ 米粉のカップケーキ (ショコラ)		
				

✿ 3月の新メニュー 【甘酒煮】 ✿

【材料】 (2人分)

・鶏肉	25g	・甘酒	30ℓ
・じゃがいも	80g	★濃口しょうゆ	小さじ2/3
・玉ねぎ	40g	★淡口しょうゆ	小さじ1
・にんじん	40g	★食塩	少々
・大根	30g	・かつお節 (だし汁用)	適量
・れんこん	30g		
・糸こんにゃく	30g		
・がんもどき	30g		

【作り方】

- ① 具材は、全て一口大に切る。糸こんにゃくは、5cm幅に切る。
- ② がんもどきは、油抜きをする。
- ③ かつお節でだしをとる。(1人60ml)
- ④ だいで、具材を煮る。
- ⑤ 甘酒と★の調味料を加え仕上げる。