

◎ 気温差に注意して過ごしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ 煮魚 ・ 豚肉と木茸の酢炒め ・ おひたし * プリン
2	3 お休 ・ ちらし寿司 ・ 煮物 ・ ひなあられ * ショートケーキ	4 ・ 鶏のトマト煮 ・ 五目きんぴら ・ おひたし * 焼き芋	5 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 胡麻和え * フルーツゼリー	6 ・ 家常豆腐 ・ 煮物 ・ フルーツ * クッキーと紅茶	7 ・ 魚のフライ ・ 煮物 ・ 豆サラダ * プラマンジェ	8 ・ ジャーマンオムレツ ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * 和菓子
9	10 お休 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ おひたし * 杏仁豆腐	11 ・ 麻婆春雨 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * バナナケーキ	12 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物 * あんみつ	13 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ おひたし * コーヒーゼリー	14 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ さつま芋サラダ * わらび餅	15 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 大根とさつま揚の炒め煮 ・ おひたし * たこ焼
16	17 お休 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ じゃが芋の明太マヨ和え * 洋菓子	18 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ 白菜のおひたし * 抹茶寒天	19 ・ カレー ・ 煮物 ・ フルーツ * 蒸しパン	20 春分の日 ・ ミルフィーユカツ ・ 人参サラダ ・ 煮物 * スイートポテト	21 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * 林檎のケーキ	22 ・ 魚の漬焼 ・ 煮浸し ・ 南瓜の甘煮 * ヨーグルト
23	24 お休 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * たこ焼	25 ・ フリッター ・ 煮物 ・ おひたし * サンドイッチ	26 ・ カニ玉 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * 牛乳餅	27 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ おひたし * お汁粉	28 ・ 煮魚 ・ かき揚げ ・ 酢味噌和え * 黒糖寒天	29 ・ 肉豆腐風 ・ パスタサラダ ・ おひたし * バームクーヘン
30	31 魚のチャンチャン焼 煮物 南瓜サラダ * マンゴープリン					

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。