３月の献立表

デイサービス エナジー
EnergY

月	火	木	金
2	3	5	6
カマスの煮付け ほうれん草の和え物	さわらの天ぷら 胡瓜の甘酢和え	豚肉と大根のさっぱり煮 オクラの和え物	サーモンとマスタード さつま芋の煮物
9	10	12	13
鶏肉と蓮根のすき煮 チンゲン菜の和え物	チキンカレーライス もやしの炒め物	まぐろの漬け丼 はんぺんと小松菜の煮物	さばの蒲焼き ごぼうサラダ
16	17	19	20
彩り豚丼 小松菜の煮物	鶏肉の塩こうじ焼き カリフラワーのマヨ和え	揚げ餃子 かぼちゃの和え物	赤魚のミモザ焼き 鶏とブロッコリー煮
23	24	26	27
カマスと蓮根の炒め物 小松菜のかき玉煮	ゆかりご飯 和風ロールキャベツ	白身フライ グリーンサラダ	豚肉と白菜の煮物 里芋のにら和え
30	31		
焼き鳥丼 じゃが芋の煮物	赤魚のカレーソテー オクラの和え物		

答え）サクラシボ（桜桃）イカ（烏賊）ウド（独活）メバル（眼張）ツクシ（土筆）